

ప్రకృతి

సాహిత్య, నాటక, వాణిజ్య, విద్యా, వాణిజ్య, వాణిజ్య

మే
1944
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బె జి వా డ

విషయ సూచిక	
ప్రణయ లీల	129
వైకృతీ	134
మినుములు	138
భావనాసంచాలనకళ	143
సహజ వ్యాయామము	148
సూర్య తేజస్సు	161
మనూచికము	168
సుఖవర్జనము	159

C. P. BROWN
MEMORIAL LIBRARY
Acc. No. 4
Date
CUDDAPPA

ప క్ష త్రి

సచిత్రి సహజనైద్య మానవతీక
బె జ వా డ.

ఈ ప్రస్తుత వాఁకి ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కావ్య సుఖముల కారణము వలన ప్రాణమును తేలిసికొనికొని జనులెల్ల నే బుధిమము నినుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న కారణము. మానవక వ్యాధిభాదలనుండి రక్షించుకొను సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండ భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లనో, ఈ పత్రికి వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా ఆతిమాత్రము, ఔషధము, యోగము, యోగము మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, అపవాసము, ఖలహారము, ఆహారము, ప్రవాహము, మట్టి, వ్యాయామము, వర్షన మొదలగు వానివలన నివృత్తి లించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 2-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - పశ్చిమీకర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములు కలవు. పరిపాఠం చినవర పుష్కలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వచ్చినై ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు	వెల	రామచరక జలచికిత్స	వెల
సునిశిత శైద్యం	4 8 0	మానవమూర్తిబోధ	2 0
ప్రాథమికభాగం	2 0 0	జలచికిత్స	1 0
వరశైద్యము	0 6 0	అహారశాస్త్రగ్రంథములు	
వరశైద్యము	0 6 0	నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
వరశైద్యము	0 5 0	అహారము 1. భాగము	0 12 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	డిటా 2. భాగము	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు		ఉష్ణ	0 0 6
అత్యుష్ణజలచికిత్స	0 12 0	తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
నైసర్గిక జలచికిత్స	0 12 0	శేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
కొట్టిన్నాననియమములు	0 4 0	జంబీర చికిత్స	0 8 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	సమరసాహారము, నిర్విచారము, శ్రమం	0 2 0
శేనీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	అహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0
ఉష్ణసానము	0 6 0	అల్యూమినియంసామ్రాజ్యం	0 2 0
జలజయము	0 8 0	అహార రసాయన శాస్త్రం	0 1 0
		సజీవాహారము	0 1 0
		అహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా:

కార్యాలయ ట్రిస్టు, బెజవాడ.



స హ జ నె ద్య స చి త్రి మా స వ త్రి క

సంపుటము 28

బెజవాడ

సంచిక 5

మే 30 1944

ప ణ య లీ ల

అం గీ ర మ దు

స్త్రీ సహజ స్వభావములు 4

సహజ స్వభావములలో మున్నగు ముగ్ధాన దగినది మృత్యుశీలము. ఆమెకుగల పుత్రీమణి పురుషునికంటె ఉండిదు. పేమింతులలోగూడ పురుషునికంటె కూడా స్త్రీయే సంతానమును యెక్కువగాను, సహజముగాను పేమిస్తుంది. పురుషుని సంతానమును పేమించుట భార్య మీద ఉండే పేమిచేసే, తరువాత పేమించుట సహజమై వోతుంది. స్త్రీ పేమి అట్టిది కాదు. స్త్రీతాను పుట్టిన ఆధారపడి ఉన్నదిగనుక తనపైకూడా కొందరు ఆధార పడిఉండాలని ఆమె కోరిక. తన పోష్యములో కూడా కొందరు ఉండాలని ఆమె కోరుతుంది. అట్టి పోష్యము తనకు లభించుచున్న చాలా అన్నరాలవుతుంది. భర్త చేసినో, భర్తకోగ గొల్తుడైతేనో, నేళాంతర గతుడైతేనో, ఆ వాంఛ వారికి తీరదు. ఆరోగ్యవంతుడైన భర్తలోకూడా సంతానము కలగనివారు కొందరు తమ సంతానవాంఛ సఫలము కాని

స్త్రీ యెంతవేదనపడుతుందో, ప్రశ్నకముగా చూచిన కారకంగాని తెలియదు. సంతాన పాంఛ తీరని స్త్రీలు పడేవేదన కవులు నాట కాలలోను ప్రబంధాలలోను, కథలలోను, యెంతో వివరముగా వర్ణించారు. ప్రశ్నకములో కూడా యెంతోమందిని గుట్టి వారిని మనము తరుచుగా చూస్తునే ఉంటాము. పుత్రీవాంఛ తీరని స్త్రీలు యెంతోమంది తమ వాంఛను యితరులను పేమించుట ద్వారా తీర్చుకొంటారు. అన్న కొడుకులను, అప్ప చెల్లెండో బిడ్డలను, దగ్గరకు తీసి వారిని పెంచుచుందురు.

ఇలాగే అనేక యిద్దరూ భర్తలకోలు పోయిన మేనత్తలు, పినతల్లులు, పెత్తల్లులను తమ మేనల్లుల యింటను, అప్పచెల్లెండ బిడ్డల యిద్దరును చేతులుంచి భారీ కుటుంబ కార్యముల నిర్వహింతురు తమ మేనల్లును, కుమారులనే గాకుండా వారి బిడ్డలనుకూడా పెంచుటయును మనము తగుచుచూచుచునే ఉంటాము. సంభారపు జంటలుము, భర్త

సేవ, వదిలియుండుట వలనవారు యీశిశు పోషణయందు యెక్కువ శ్రద్ధగాను, మక్కువ గాను వర్తించుటయు మన మెరుగుదుము. నిజముగా కన్నతల్లికి బిడ్డలను పోషించుటకు లేని తీరిక యీ విగత భర్తృకలకు ఉండుటయ, అందు వలన బిడ్డలు తిట్లులను కంటి యీ విగత భర్తృకలను యెక్కువ ప్రేమించుచుండుటయు మనము చూస్తునే ఉంటాము. తల్లిచే దెబ్బలు వడిన పిల్లలను వీరు అదరించుచుండుటయూ, దెబ్బలు కొట్టిన పిల్లలతో వీరు వాదలాడుచుండుటయు, అరుదుకాదు. అందువల్లనే సంతానము లేనివారిలో ముత్తయిదువుల కన్న వితంతువుల కోరికలు మరి భ్రముగా నెరువేరుతూ ఉంటాయి. భర్తృగృహము వదిలి బయటకు వచ్చుటకు వీలు లేదు గనుక వీరి కోరికలుగూడా నాలుగు గోడలమధ్యనే నిలిచి ఉంటాయి. ప్రపంచములో సొంతోమంది పెంపుడు చేసుకొని, తాము చేపిన మాటలు ఆయా బిడ్డలు వినక బాధలు పడుచుండుట వారు చూస్తునే ఉంటారు.

అందువలన ధైర్యముచేసి యెవరి పిల్లకాయ నైనను పెంపుడు చేసుకొనేటందుకు కూడా వారికి ధైర్యముండదు. పిల్లలు లేనియింట్లో బంటులము లేని బోబట్టి యిల్లు అరణ్యముగా క్షుణ్ణబడుతుంది మగవానికి. అందువలన అతడు క్షుణ్ణబులోనో, వేకాలలలోనో, ఉద్యోగములోనో, ఉన్నతిరుగుటలోనో, కాలముగడుపుకుంటూ ఉంటాడు. ఒక్కొక్కడు అదృష్టవశాత్తు, ముగిలమూపురు అయిన యెడల బడిలోని పిల్లలనే తనబిడ్డలనుగా భావించి, పోషించి, తిర్చిదు చేస్తూ ఉంటాడు. అతని

భార్య, యింటిలో, పుత్రీప్రసూతో వేగిపోతూ ఉంటుంది. ఆమెకు యేమీతోచదు. బుద్ధి మంతురాలైతే దొడ్లో పూలమొక్కలను పెంచి గాని, పిల్లి, కక్క, మొదలగు గృహజంతువులను పెంచినాని, ఆవులను పెంచినాని, తమ మాతృగర్హాన్ని సార్థకమగుకొంటారు. ఇంకా కొందరున్నారు. తల్లి చేసేపోయిన పిల్లకాయలను నౌకరులను పెట్టుకొని సర్వకాలము తమ యింట్లోనే వారిని ఉంచుకొని, పోషిస్తూ, ప్రేమిస్తూ, ఉంటారు. ఈ జాతిలా యెంతైనను పెంచవచ్చును. స్త్రీసహజ గుణములలో పుత్రీప్రణ సప్రప్రధానమైన దని చెప్పిన చాలు. భర్తతో సంబంధము కలగక పూర్వమే, వివాహము కాకపూర్వమే, కూడా యీవాంఛ వారిలో ఉంటుంది.

సీ. వేద్యరబొమ్మల బెండ్లిండ్లు చేయుచు నబలలతోడ వియ్యంబు లంగు గజ్జనగూళ్లను గొవరొప్ప వడించి చెలలకల బెట్టించుల బెలుపుసెరియ రమణీయమంది రారామ దేశంబుల పువ్వుతీగలకును బోధిసేయు పదమల మణిమయ సౌధభాగంబుల లీలతో భగ్నజోలికల నూగు శాలికల గూడి చెలకేగి బంతులాడు శాలికాకీర పంక్తికి జనువుచెప్ప బర్హి సంఘములకు మురిపములు గరపు మదమరాళములకు నేర్పు మందగతులు.

భాగవతము - దశమస్కంధము.

ఈవైపద్యములో బంగారు తూగుటయ్యాలలు, శాలికాకీరలు, బర్హి సంఘాలు, మదమరాళాలు, వదిలిపెట్టితే జరిగిన చర్యలన్నీ మన యిండ్లలో నుండే ఆడపిల్లలు చేస్తూఉండేవేను.

చిన్నపిల్లలు ఆడుకొనేటప్పుడు కూడా, ఆడ పిల్లలు అన్నాలాటలో అమ్మలుగా ఉంటారు. మగపిల్లల వాళ్ళుగానూ అమ్మలుగా ఉంటారు. ఏమంచిగంధపు చెక్కనో, యేమూతి పిళిని నీసానో, చంకనపెట్టుకొని పాపాయి అంటుంది ఆడపిల్ల. దానినే ముద్దుపెట్టుకొంటుంది. దానినే కాళ్ళమీదవేసుకొని నీళ్ళుపోస్తుంది. దానికే పక్క అమ్మని జోలపాడుతుంది. అందువల్ల స్త్రీ జన్మదారభ్యా లభించిన గుణములలో మాతృశీలము ఒకటి. ఈ మాతృశీలము మిలి తప్పితే ఆనేక అవాంఛరములకుకూడా కారణ మగుతుంది. తన కోడలు కాపురమునకు వెళ్ళుట కోడనే, తన ప్రేమకు ప్తానమైన కొమారుని ప్రేమను తన కోడలు వంచుకోగా ఆమెకు కోపము కలుగుతుంది. తొమ్మిది నెలలుమోసి - మలమూత్రముల నగ్గరనుండి కడగి, యింతవాణ్ణి అంతవాణ్ణిగాచేస్తే, వాడు తన స్వాధీనములో ఉండక కోడలు స్వాధీన మగుటచూచి ఉరుకోలేదు. ఆ కామో ద్యోకపు పొగులో అతడు తల్లిని ఉదాసీన ముగా చూచుటకూడా జరుగుతుంది. కొరివి తీసికొని తలకాయ గోక్కొన్నట్లు ఈ కోడలు యొక్కడ దాపురించిందా అనుకొంటుంది. కోడలు అనుకొంటుండిగదా తన తల్లిని, దండిని, బంధువులను, చెలికత్తెలను, తిని తిరిగి, ప్రేమించినచోటును వదలవచ్చానో, ఈ భర్త తనతో ఆత్మార్థముగా ఉండకపోతే తా నెవరిదాన్నై పోతానా అని ఆమె విచారిస్తుంది. పురుషుడు యెవడి స్వాధీనమైతే నుసారపు సామ్రాజ్యము వారి స్వాధీనమవుతుంది. రెండవ వారికి పోతుండే అనుభయముతో వారిద్దరు అనుక్షణము పురుషుణ్ణి

స్వాధీనము చేసికొనుటకు ప్రయత్నము చేస్తూనే ఉంటారు.

ఇది మాతృధర్మము మునురుటచేత వచ్చిన అవత్తు. ఆ వచ్చిన కోడలుకూడా తనవిడ్డ అనుకుంటే అవిడ (అత్త) సామ్రాజ్యము పడిపోదు. కోడలు అత్తను తన తల్లిగా చూస్తే, కోడలి బాధలుఅన్ని తప్పిపోతాయి. ఇలాగే అత్తపోయేదు - మొగుడిపోయాలేదు. మధ్యవచ్చిన మొగుడి మేనత్తపోయేదు మొగుడు అయిందీ, అని కోడలు విసుగుకొంటుంది నిజముగా తల్లికంటెకూడా యెక్కువగా ప్రేమించి, పెంచిందీ మేనల్లుణ్ణి, ఆమెసామ్రాజ్యమే ఈ మేనల్లుడు. ఈ మేనల్లుడు తనకు దక్కకుండా పోయినవాడు, ఆ మేనత్త పడతో భకు అంతూలేదు పొంతూలేను. ఇలాంటి బాధలన్నీ మాతృశీలము మునురుటచేత వస్తవి. వాద్దలో ఉన్నంతవరకు మాతృశీలము అందలకు ముఖాన్నే యిస్తుంది ఇంగ్లండు, అమెరికా మొదలైన దేశాల్లా యెంతకాలాకి వివాహము కాని ముదికన్యూ ఉంటారు. భర్తపోయిన యువతులుంటారు భర్తజంజాటమును భరించలేక విడాకులిదిగాని, పుచ్చుకొనినాని, ఉంటారు. ఆ దేశాల్లా యిట్టి వారు యేమచేస్తున్నారంటే తమకున్న మాతృశీలమును పాతశాలలో ఉపాధ్యాయులుగాచేసి, చీకిత్సాలయములలో నర్సులుగా చేరి డబ్బుగలవారు అన్నాధ శాఖలనును అనుస్థాపించియు, బాలెంతలకు వసినవనతు కల్పించియు, బీదశిశువులకు పాలు నమర్చియే ధన్యులగుచుండురు.

భార్యాభర్తలకు యీ శిశువులవలనగూడ తగవులు వచ్చుచుండుట మన మధ్యదేవుని

చూచుచుందుము. తల్లితన శిశువుకొరకై భర్తసేవయందు ఔచిత్యము విహించుటయు భర్త తన వీణయసామ్రాజ్యము కోల్పోయియుంటున్నదియు తరచుగా జరిగేదేను. ఇన్నివిషయాలతో కూడికొని ఉన్న స్త్రీ సహజస్వభావమును అర్థంచేసికోలేక భార్యాభర్తలు తగవులాడుకొని సంసారమును శరకసదృశముచేసికొనుట కూడా మనమవ్వు, దప్పదు చూస్తూ ఉంటాము. స్త్రీ తన శిశువునకు చొక్కాకావలెననియో, కాలికి గొలుసు లేదనియో, చేతికి మురుగులు చేయింప లేదనియో, మెడలోనికి వులిగోరు చేయింప లేననియో, భర్తను వీడించుటయు, భార్యాభర్తలు అపవయములపై రాధాంతములు చేసికొనుటయు మనము తరచుగా వింటూ, చూస్తూ, ఉండేవేను. భార్యాభర్తలలో విద్వలపై యెవరికి యెక్కువ ప్రేమ ఉంటుంది? అనే విషయములో యాక్రిందికథలో మనకు బాగా తెలుస్తుంది. *

భారతము - అనుకాపవికవర్ణము -

ప్రధమాశ్వాసములోని చీతకథ :

పీ. అనఘ భంగాస్వనుండను రాజపుత్రాగ్నియై వజ్రక ప్రియంబుగు మఖంబు నేసి పుత్రుల నవిశేషుల నూర్చురగని సంసారంబున గ్రాలుచుండు నాతడు పేటకై యరిగినచో వజ్రదిగ్భాంతి పుట్టింది తేరకాడు ననునటు నేయ నజ్జనవతి యెక్కిన తురగముతో నంటి దూరమైన

అ. కానకేగి తృప్త గదిగిన నలుగడలరసియొక్క పద్మ సరసిగాంచి

వెన్నుమునుగ నాయము నన్నీటదివిది తాదనిపు పొంపు మిగుల మునికేలేదే.

క. భూనాధుడు తృప్త సెడం బానక్రియ యాచరించి భామియై తగదాన కనుగొని విస్తయ మూనెడుమదితోడనరసియొయ్యన వెడలెక.

సీ. వెడలి చింతించి యాయెడలితో నెబ్బంగి దురగంబు నెక్కుడు బురజనంబు నేనుబోయిన బాచి యేమని శలతురో? పొలతు లేమనువారో? పుత్రులేము గాగ నూహింతురో? కానన యుండంగ వచ్చునే పోవంగవలయు నెట్లు నని విచారించి పోయిన నెల్లవారును నాశ్చర్యమందుచును నంత సంత

అ. గనుగొనంగ మంత్రీగణము రావించి దిగ్భాంతి దానబోయి పద్మసరసి యందు మునిగి వనిత యగుట యెఱిగించి రాజ్యమున దనూజరాజు నిలిపి.

ఉ. కానకునేగి తాపసుల గాంచి తపం బొనరింప సంపాదించిన నాక్కి బొంది ప్రియమై నడచెం గగ్గిమప్పత్తి నందనుల్ దానికి బుట్టి రిద్దబల

దర్శులునూర్చురు వారి గొంతు న మ్రొనివి పూర్వపుత్రక న మాజము పాలికిబోయి నెమ్మితోక

మ. తనకు నొక్క తాపసుడు ప్రియుండగుటయు వానివలన నత్తనయశతంబు జనియించుటయు నెఱిగించి.

క. మగితనమునాడు మీరు స్మగువతనమునపుడువీరునాయం దుగయం

బగుటను దోడం బుట్టువు
లగుదుగుభిరపంచితకుఁపుడందఱుననుమఁ.

క. భాగ్యస్నేహము కల్గి య
రాత్రులు భయమందగఁ గరారాజ్యము నం
ప్రీతి ననుభవించిరి జను
లాతత హర్షమున బొంద నందఱు నెమ్మి.

తే. దానిగని పాకశాసన జేచు వీని
కహికమును జేయ నిదిహితమై ఘటించె
నధికపుత్ర సమృద్ధి రాజ్యాభివృద్ధి
నిమ్మహిమతి నన్యదం బినుమడించె.

వ. వీని కుటుంబం జేయుదునని యనురా
కారుండై వచ్చి పూర్వలం గాంచి.

క. ఆరాజకమారుల మతి
నీరసము జనించునట్లు లెక్కడి జనకుం
డెరికి నేయు బుట్టిన
వారిం దోబుట్టువులుగ వల్లం జనునే!

వ. అని మరియు నసేక ప్రకారములం జెప్పి
వారలెఱుంగకుండ నవకకుమారుల కడకు
నేగి యితకరిమాటల మొత్తంబుల వారల
చిత్త బులను గలంచె.

క. అనిమివ వరుఁ డివ్విధమున
జనియించగ జేసె బగ. యనంగతులై వా
ధును దెగి యొండొరువులతో
నడిబెట్టగ జేసి చచ్చి రందఱు నధిపా.

ఉ. చచ్చిన నత్తవస్త్రి సతి
నన్నులుమోమునుమోదుకొంచులై
వెచ్చని కన్నునీ రిడర
వీడిన వేనలితోడ బెల్లవా
వుచ్చి తనూజులం బనుప
బంచి కనుగొనిపోయె చివుడై
యచ్చటికి సురాధిపతి
యాతలి జూచి లతాంగి వెళ్ళుచు.

ఆ. కరుణ మొగమునందు గనుగొని తాను ము
న్నర్థివేట వోవు టాదిగాగ
నకల నుతులు నాజి జమ్మట తుదియుగ
గలుగు వర్తనంబు దెలియ బలికె.

క. వినియత జే సింగుడ నా
కనిష్టముగు కృతువు జేసి తదిహేతువుగా
నిను బటచితి నిట్టెగున
ననుటయనల్రహున మేత మైనభయమునకా.

క. ఇల జాగి మొక్కి యటు తన
యులకై నమ్మాధ బుద్ధి నొనరించితిఁ ద
ప్పలఘదయఁ జూడు నీకే
జలమునకుం బాత్రీమ! విశాల యశోధీ!

వ. అని రామయై యున్న రాజవ్యంఠు
డై న్నంబు రోపం బలికిన బలనూదనుండు
ప్రసన్నుడై.

సీ. ఇచ్చెద కొండఱ నెత్తటి గాంచిన
తనయుల నొసగుదు ననిన నతఁడు
కాంతి నై యుండినే గనిన వారల నిమ్ము
దేవ! నాపున దొల్లి నీవుగన్న
ప్రజల నేలడుగవు? నిజము సెప్పము నాకు
ననియె బురందరుం డవ్విధుండు
వెడ సిగ్గుపాలుతో బడఁతుల కర్మిలి
బిడ్డలదెన గను బెద్ద యసిన.

ఆ. వెక్కివాదివెతి నకలతనూజులు
బ్రాహ్మి నెగడువారు భామనీత్య
డై న్న ముడిపి పురుషతయు నిత్తు నీకని
పాకశాసనండు వల్కె నధిప!

క. విని యజ్జగతీనాధుడు
దనయుల నందఱును నీరు దయ బడసితి నే
ననితనయ యిట్లయంచెద
ననఘ! యవ్వగమునొసగుమనిపలుటయుకా.

వ. విస్మయము యిందుగలది నీకిం గతం
 చేయియిం గదానిన నభంగాన్వయం డిట్లు
 క. మర్తతంబున గడు నెక్కుడు
 పురుషులకంటెనుమృత్యు పొలతులకునులే
 శ్లో! యట్లుగటకు నాకీ
 వెరవున రమియించి నిలువ చేసుకగలిగెగా.

అ. అనిన వట్టలేని నాగాక యిమ్మెండు
 విపుల సౌఖ్యమొంది విహరణంబు
 నలిపి నిలువుమనుచు శ్రమండు ననియె
 గాన్వయండు బ్రీతి వట్లయిండు.
 అని పాండవాగ్రోహకు భీష్ముండు దెలిపెను.

పైకొ పత్రీ

(నవ్యమ)

III

ధనము - ఆరోగ్యము.

ధనము అనుద్రవ్యముతో రోజువారీ జరగవలె
 నంటే డబ్బు ఉండాలి. డబ్బులేనిదే యేవని
 సాగదు. మంచికిగానీ, చెడ్డకుగానీ, శుభము
 కలుగానీ, అశుభమునకుగానీ, ఫలము అవన
 రము. ఈ ధనమును రోజువారీగా సంపా
 దించవలసినదేగాని, యేదో అకారణంగా
 ఆపివేయిత్తుముగా ధనరాసులు దొరకవు.
 ఏ కొంత మందికో యిటువంటివి లభ్య మా
 తాయి గాని సర్వసామాన్యముగా దొరకవు.
 వీటి అన్నింటిమీదను అనుగా నృప్తి శక్తి
 మంతిటిలోను కార్యకారణ సంబంధమున్నది.
 కార్యకారణముల సంబంధము లేకుండా యే
 మియ జరుగదు. కార్యకారణముల సంబం
 ధము తెలిసికొనకుండా జీవితంలో యెంత
 తడవుగొన్నను ఉపయోగము లేదు.
 మనస్సునకును, దేహమునకును గల సంబంధ
 మును సూర్య గత అధ్యాయములలో చదివి
 ఉన్నాము. మనసు దేహముమీదయెట్లుస్థితి
 చేయునది తెలిసికొన్నాము. ప్రతిరోజుయు
 ముందుదామనసులోకలిగి తేగానిభౌతికముగా

యెట్లువ్యక్తముకాదో విచారించాము. మనము
 తెలుసుకొన్న వైవిధ్యముల నన్నిటిని ధన
 మునుసంపాదించుటలో అన్వయింప చేద్దాము.
 మిగిలిన అన్నిరోజుల మాదిరిగనే ధనము
 సంపాదించవలె నను రోజుయు ముందుగా
 మనసులోనే కలుగును బుద్ధినుంట్టులై నవ
 ఈ కలిగిన రోజును యెట్లు సఫలపరచుట
 అని విచారించురు.

మనసు తదేకధ్యానముతో వనిచేయుచునే
 ఉండును. ఒక తేజామైనను విశ్రాంతి తీసి
 కొనక అనుకూలమైన మార్గముకొరకు అన్వే
 షించుచునే ఉంటారు. ఆ మార్గమైనను తమ
 వంతగౌరవమునకు వశిష్టముఅవునా, కాదా,
 అను విషయమై విచారించురు. ఈ మార్గము
 తమకు అందికలో ఉండునా, ఉండదా, అని
 ఆలోచించురు. అన్నివిధములూ ఆ మార్గము
 తమకు అనుకూలపడుననిచి నిశ్చయపరచు
 కొన్నప్పుడే ఆ మార్గము నవలంబించురు.

మార్గము తమకు అనుకూలపడునని నిశ్చయ
 పరచుకొన్నప్పుటికినే తాను చేయబోవు పని
 మూలధనము యెంతకావలెను. నిత్యము

వాడుకకు యెంతధనము కావలెను. ఆ పని పూర్తిచేయు పనివారలకు యెంత సొమ్ము వ్యయమగును. ఈ తయారు సరకును అమ్మి పొందువలన యెంతసొమ్ము వచ్చును. పైన చెప్పిన ఖర్చున్నీ పోను వికారాదాయము యెంత మిగులును. అను విషయమై బుద్ధి మంత్రులు తీవ్రముగా విచారించి, సాకల్యముగా పరిశీలించి, తమకు అనుకూలమగు వర్ధతులనే యెత్తుకొని ఆ మార్గములద్వారానే ధనమును సంపాదింతురు. ఏ వ్యాపారములోనైనను పెట్టుబడిమించిన అమ్మకము లేనిదే నప్తమునచ్చును. షష్టమువచ్చినప్పుటికినీ, నిర్వక్ష్యముగా ఆపనిని సాగించినయెడల, గాలిలో పెట్టిన కర్పూరము మాదిరిగా పెట్టుబడిధన మంతయు కొద్ది సంవత్సరములలోనే హరించి పోవును. ఇతరకార్యక్రమమును షట్టదలతో సాగించినగాని ధనమును సంపాదించలేము.

పైనకొప్పిన విషయములను బట్టి ధనము అగంతకముగా రాదనీయు, దినవరన క్రమముగా సంపాదించవలసినదేననియు, తెలుసుకొన్నాము.

ఆరోగ్యమును సంపాదించ వలెనన్ననూ దానికి సంబంధించు కార్యక్రమమును యథావిధిగా ఆచరించవలసి వచ్చేది. ఆరోగ్యమును పొందవలెనని భావనచేసికొని ఒక నిర్దిష్టకార్యక్రమమును అనుసరింపనిదే ఆరోగ్యమును పొందలేము. మన ప్రయత్న మేమియు లేకుండానే ఆరోగ్యము, ధనము మననెత్తిన పడుత వనుకొనుటకన్న భ్రమ మరొకటిలేదు. ఆరోగ్యము, ధనము, అదృష్టముగావచ్చి మన నెత్తిన పడతాయని నమ్ము పెరిగివారును లేక పోలేదు. పిరంటూరుకదా, మనమెన్ని ప్రయ

త్నాలు చేసినా కలిసిరావు. కలిదివచ్చే మోగమే ఉంటే అవన్నీ అట్లాగే కలిసివస్తాయిలే. ఆ ఘడియ వచ్చేవరకు, మనము కిక్కురించునకుండా ఊరకోపలసివడలే, ఇది అనమంజనముగానే ఉన్నది.

మరొక వాదనయు గలదు. వీరంటూరు గదా “దబ్బు వచ్చుటయు, రాకపోవుటయు, రోగము వచ్చుటయు, రాకపోవుటయు, కర్మ ఫలకారమే వస్తుంది గాని మన ప్రయత్నా లేమీ జరగవు. వెముటి జన్మలో పెట్టిపెంతుగా యీ జన్మలో రావటానికి, ఏదో అదంతా చిరకాలేడి, మన ప్రయత్న మేమీ” లేదంటారు.

మన ప్రయత్న మేమీ లేకుండానే అన్నీ నిర్దిష్టముగా వచ్చి మననెత్తిన పడేబట్లయితే, సృష్టి అంతటలోను అత్యుత్తమ లక్షణాలును కలిగిన మానవ దేహమును యెందుకు సృష్టించి ఉంటాడు. రోగాలు వచ్చిన వారందరు నోరుమూసుకొని బాధల ననుభవించవలసినదేగాని నోరెత్తుటకు వీలుకడంటే యిన్ని చికిత్సాశాస్త్రములతో పనేమున్నదో వీటన్నిటికిని యేదో ప్రసక్తి ఉండి ఉంటుంది. వాటి ఉపయోగమున మనము అర్థము చేసికో లేక పోతున్నాము.

ధనముతోపాటు ఆరోగ్యముకూడా యెట్లు క్రమ ప్రకారము సాధించేది తెలుసుకొందాము. రోగారోగ్యము తెల్లకలిగేడి ముందుగా తెలుసు కొంటే మనకీ విషయము చాలా సులభముగా బోధపడుతుంది. రోగారోగ్యముల గూర్చి కూనే మనమన్నాడంటే “నర్వో” కారణమునుండి వస్తాయి పోతాయి.

తము. చికిత్సా ద్వైతము మూలకారణము. అందు రోగవదార్థము దేహములో ప్రవేశించుటకు రెండే ప్రధాన తోడ్పాటు గలవు. ఒకటి నోరు. రెండు రవాస్యావయవములు.

ఈ రెంటిని అదుపులో పెట్టుకొంటే యే విధమైన రోగవదార్థము లోనికి చేరదు. వాయు రూపమును పొందిన దుర్గంధము వాసికారంధ్రముల ద్వారాగాని, చర్మము ద్వారాగాని, దేహములోనికి ప్రవేశించుటయు గలదు. పై న చెప్పిన తోడ్పాటు రోగవదార్థము లోనికి చేరకూడా మాడవలెనంటే మనసును అదుపులో నుంచుకొనవలెను. పనికిమాలిన పదార్థములు తినుకుండాను, ఆకాల సంస్కారము జరపకుండాను, దుర్గంధమునకు దూరముగా ఉండునట్లును కాపాడుకోవాలి. భౌతికముగా వ్యక్తమగు ప్రతిరోగమును మనస్సులో కలుగును. మనసులో కలిగితేగాని భౌతికముగా వ్యక్తముకాదు. ప్రధాన స్థలమునే స్వాధీనము చేసికొంటే తరువాతనన్ని మెరుగనే స్వాధీనమవుతాయి.

అయితే మనసును స్వాధీనము చేసికొను లెట్లుని సందేహము రావచ్చును. దీనికి మేము చెప్పు సమాధానమంటే, దీనిలో రెండు మార్గములు గలవు. ఒకటి స్వతంత్రముగా స్వాధీనము చేసికొనుట, రెండవది పరతంత్రముగా స్వాధీనము చేసికొనుట.

మొదటిది స్వతంత్ర పద్ధతి. దీనినే Auto-sensibilis అంటారు. ఈ పద్ధతి నవలంబించ దుచిన వారికి ఈ కింది వాక్యములలో పూర్ణనిశ్చయ ముంకవలయును. మానవుడు రాజ్య సంభూతుడు; సర్వకర్త సంప

న్నడు. మానవుడు సాధించలేని పనిలేదు; చదవలేని శాస్త్రము లేదు. మనసును స్వాధీనము చేసికొని తదనుకూలముగా అధ్యయనము చేయవలయును. అట్లు చేసిన యెడల సర్వమును స్వాధీనమగును. భూగర్భములోని దనరాసులకన్న మానవదేహములోని మనసులో ధనరాసులెక్కువగలవు.

పై వాక్యములను రోగమునకు అన్వయింపజేద్దాము. ఎవరిరోగమును వారే నయము చేసికొనగలరని సమ్యక్ముండాల్సి. తదనుకూలముగా నడవాలి. అప్పుడుగాని నయముకాదు. ఆచరణలేకుండా కేవలము నమ్మకా ఉపయోగములేదు ఎట్లాగంటే పాగత్యాగినందు వలన ఊపిరితిత్తులు చాకతాయని పూర్తిగా నమ్మినా ఉపయోగములేదు! పాగత్యాగిని మానివేయవలె గాని పాగత్యాగినందువలన ఊపిరితిత్తులు చాకతాయని నేను పూర్తిగా నమ్మానులే, అంటే లాభమేమీ లేదు. మనదీపమే గదా అని ముప్పు పెట్టుకొంటే కూడా తిమిరాసాలన్నీ కలిపోతాయి. అగ్నికి కాలిచ్చుస్వభావమున్నది. ఆ స్వభావముండుట మానవ స్వపర బేధములు లేకుండా యెవరినైనా కాలిచ్చుంది.

సమ్యక్ముండా ఉండా. చేయనూ చేయాలి. సమ్యక్ముండి చేయకపోయినందువలన కలుగు దుష్ఫలితముల గూర్చి పై ఉదాహరణము వలన తెలుసుకొన్నాము. ఇక సమ్యక్ముం లేకుండా చేయుటనుకూర్చి తెలుసుకొందుము. ఒక పెద్దమనిషి అతి మూఢ్మోహాశ్రితో, బాధపడుచున్నాడు. మా నైద్యశాస్త్రము ప్రకారము దేహమును శుద్ధిచేయుటకే రోగము వస్తుంది. అరగనిపదార్థము లోపలపేరుకొంటే

నేగాని రోగమురాదు. జీర్ణముకాని పరుకు లోపల విగిరిఉన్నది. యింకను తినవోకముని మును యెంతవారినినను అలవాటుకలోబడి మ్రింగుతునే ఉంటాడు. ఇక ఊరుగొంటే మర్యాద దక్కదని ప్రకృతి నోరుచేసి 'కబర్దారు' ఇకతింటివా చస్తావని గట్టి Dose యిస్తుంది. ఇదే జ్వరము.

రోగము వచ్చినప్పుడు దేహములోని పర్వ శక్తులు ఒహిష్కరగాకే సాయపడతవి. జీర్ణ క్రియలతోలికే పోలేవు. ఆ రోజులలో జీర్ణ క్రియమీద ఆయా శక్తులను వ్యయపరచ కుండా ఒహిష్కరగా క్రియనే జరుపుకొని మనము చూస్తేమా అంటే అనగా బరువైన ఆహారమును తిని ఆ ఆహారము జీర్ణముగుటకు ఆయా శక్తులను దుర్వ్యయపరచకపోతే, ఒహిష్కరగా క్రియ త్వరగా జరిగి, రోగపథార్థము త్వరగా వెలువరింపబడును. రోగము త్వరగా నయముగును.

రోగము వచ్చినప్పుడు అంతరవయవములలో జరుగు కర్మకాండయిది. ఆరేండ్లనుండి చికిత్సను పొందుచున్నప్పటికిని తనకు నరిపడని పదార్థమును అనగా పప్పును వడలనిది కడుపు నొప్పి పొదను చిన్న నూత్రిము నైనను తెలిసి కొనలేదు. తన రోగము పోవుటకే తాను వైద్యము చేయుచున్నానను జ్ఞానముకూడా లేకుండా భర్తలుగాని, తల్లినిగాని, తండ్రిని, అత్తమామలనుగాని తృప్తిపరచుటకే తాను

చికిత్సను పొందుచున్నానని భావించి నడచు వారు ఉభయత్రా చెబుచున్నారు. ఇట్లా జీవి తము చెడగొట్టుకొన్న వారిని చాలా మందిని నిత్యమూ చూచుచునే ఉన్నాము.

తాను తినరాని వస్తువును తినవలెనని మనసులో దుర్బద్ధి కలిగినపుడు మనసునకు నచ్చ చెప్పకోవాలి. తిన్నందువలన ఫలానా బాధలు కలుగుతాయని మనసుకు తెలియచెప్పకోవాలి. తిని బాధపడుటయు కమో, తినకుండా బాధలు తప్పకొనుట యు కమో, యోచించే మనాలి.

ఇది వ్యతంత్రాలోచన గలవారు చేయవలసిన పని. వ్యతంత్రముగా అలోచించుటకు సాధన పంపి తీరేనివారు అన్ని పంగతులూ తెలిసి కొన్న పండితులవద్దకువెళ్ళి, వారు చెప్పినట్లు నడచుకోవాలి. ఈవద్ధతి వారేమని మనసుకు నచ్చచెప్పకోవాలంటేవారు తినవచ్చునన్నారు కాబట్టి తినను, వారు చెప్పినట్లు చేస్తాను. వ్యతిరేకముగా నడిస్తేనా బాధలు కలుగుతాయని మనసుకు నచ్చచెప్పకోవాలి. ఇదే రెండవదగు పరతంత్రవద్ధి.

ఇంతకూ యేతావాతా చెప్పవచ్చినదే మంటే ధనముగాని, ఆరోగ్యముగాని, భావించి ఆచరించి క్రియప్రకారము సాధించవలసినదే గాని, నిర్దిష్ట త్రముగాగాని, అగంతుకముగా గాని, రావు.

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటి బైందుగ అందునుగ తియూచుచేయబడి, బెజవాడ, "ప్రకృతి కార్యాలయటస్టు" నందు అమృతమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

మినుములు

‘అశ్వేష శ్వేముషీ నాశ మ్నాశ ను శ్నామి మా
కుల’ అన్నాడట బాణుడు. తెలియి తగ్గియుం
దని దీనిని గురించి ఒక్క ముక్కలో చెప్పి
వచ్చును. అయితే యీనానగతి మాంస కృత్తు
ఎక్కువగా ఉండే అల్పవస్తువులకూ వర్తి
స్తుంది. మినుము అందులో గొప్పదిగావలెను.
భారత దేశమందంతటను ఇది ప్రైరగును. కేవ
లము చిరుజిండ్లకేగాక అన్నముతో చేర్చి
తినుటకు దీని సీక్రింది విధములుగా తయారు
చేయుదురు.

1. మినువపప్పు:—పెసరపప్పువలెనే మినవ
పప్పుగూడ, వచ్చిముడిపప్పు, చామపప్పు,
వేపునవపప్పు, అది విధములుగా తయారు
చేయుదురు. ఇట్లు తయారైన పప్పులతో నీ
క్రిందివ్యంజనములను తయారు చేయుదురు.

ఊరుపిండి:—పచ్చినవ్వును నానబెట్టి 12 గం||
అయిన తరువాత పొట్టుతీసిగాని, తీయక
గాని, మెత్తగా రుబ్బి, దానితో జీలకర్ర,
ఉప్పు, కాయము, చేర్చుకొని తయారు చేయు
దురు. అన్నముతో చేర్చి దీనిని తినినపుడు
రుచ్చుముగా నుండును. కాయలు, పేలుటలు,
లేడుగాన మలభముగానే జీర్ణము కాదగి
యుండును. మలమూత్రాగ్రి బంధములను పో
గొట్టును. అన్నముతో చేర్చకయు తిష్టవచ్చును.
గ్రహణి రోగమునందును, మూలవ్యాధికిని,
కారమువదలి దీనిని పథ్యముగా పాడవచ్చును.
అజీర్ణ రోగులకు, ఉదరమునందు నాయువుల
వానికిని, అగ్ని మాంద్యముగలవారికిని, అతి
సారముతో బాధపడువారికిని దీనిని పెట్ట
రాదు.

2. వడియూలు:—పెసరచెప్పిన ఊరుపిండిని
గుడ్డవూడ బిళ్ళలుగా పెట్టి యెండించి వలిచి
విడతీయుదురు. వానిని సేతితో గాని, నూనె
తోగాని, వేముచి అన్నముతో చేర్చి తినె
దరు. వేసిననూనెలో పేలుటచేత జీర్ణక్రియలో
దేహారసములు ఎక్కువగా ఖర్చుపడును.
అజీర్ణకులమైనది. అజీర్ణము, మలబద్ధకము,
గ్రహణి, అతిసారము, మొదలైన ఉదర
వ్యాధులు గలవారును, మూత్రబంధము గల
వారును, దీనిని సుకారము తినరాదు. బలము
గలవారు, పనిపాటలు చేయకొనేవారు, అజీర్ణ
రోగము లేనివారు, దీనిని అప్పుడప్పుడు మిత
ముగా తినవచ్చును.

3. అప్పడములు:—పెసర అప్పడములవలెనే
మినవఅప్పడములును తయారు చేయుదురు.
ఇవి జీర్ణమగుటకు దేహారసములు, అనవసర
ముగా ఖర్చుగును. ఎక్కువగా తినిన అజీర్ణము
చేయును. అజీర్ణాద్రోగములు లేనివారు ఒకటి
రెండు అప్పడములను అప్పుడప్పుడు తిన
వచ్చును.

4. పిండి మిరియము:—మినపిండిని గొర్రెపిండి
వలె రుబ్బి, బాణెములో నేను వేసిన సేతితో
ఊరుపిండిని వేసి, అది యిరుగుటలు వేముం
డెదరు; దీనినికూడా అన్నముతో కలిపి
తినుటగలదు. అజీర్ణకులమైనది జీర్ణక్రియలో
దేహారసములు అనవసరముగా వ్యయమగును
గాన అజీర్ణాది ఉదరవ్యాధులగల వారెవ్వ
రును దీనిని తినరాదు. బాగా బలముగల
వారు, జీర్ణక్రియ బాగా ఉన్నవారును, కష్ట
పడి పనిచేయువారు, మాత్రమే దీనిని తిన
వచ్చును.

5. మినువరన్న, కూరలు:—వేయించిన పప్పును
చూర్చించి, (విన) వండిన కూరలలో నేయుట

కలదు. కాగిన నేతిలోగాని, నూనెలోగాని, వంకాయ మొదలగు కూరలను వేయించు నప్పుడు మినపనున్నికూడా చేర్చి వేయించెదరు. ఈ కూరలు తినటకు రుచిగానే ఉండునగాని, జీర్ణమగుటకు కొద్దికష్టమగును. అజీర్ణాది రోగములు కలవానికి నిట్టి కూరలు పనికిరావు. జీర్ణకోయలో లోపము లేనివారు ఇట్టి కూరలు తినినపుడు బలదాయకముగా నుండును.

6. మినపమధ్యపప్పు:—కండిపప్పు, పెసర పప్పు, వండినపై వచ్చిమినపపప్పుగాని, వేయించిన మినపపప్పుగాని, వండి ముద్దపప్పుగా తయారుచేయుదురు. ఇటుకాయారుచేసినపప్పును అన్నముతో కలిపి, నేతిని చేర్చి తిందురు. ఇది జీర్ణమగుట చాలా కష్టము. ఇట్టి పప్పును సామాన్యముగా నెవరును తినరు. చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే యిట్టి పప్పును తిందురు. మినపపప్పుతో నీ క్రింది విధములగు చిరు తిండ్లను తయారు చేయుదురు.

1. మినపకుడుములు:—పచ్చిమినప పప్పును నానబోసి 6 గంటలైన తరువాత పొట్టును తీసివేసి మెత్తగా రుబ్బి ఆవిరి మీద వండిన మొదల కుడుములగును, ఇవి తినటకు రుచిగా నుండును. రోగులుగానుండువారు తినరాదు. బలవంతులు ఆరోగ్యవంతులు మాత్రమే తినవచ్చును.

2. మినపఇడ్డెలు:—నానిన మినప పప్పును మిక్కిలి మెత్తగా రుబ్బి దానిలో నానిన బియ్యము, రుబ్బినపిండిగాని, ఉప్పును బియ్యపు ఫిండిసిగాని, చేర్చి 5, 6 గంటల కాలము నిలువ యుంచిగాని, నిలువ యుంచకగాని, ఆవిరి మీద కుడుములవలె వండిన మొదల, మృదు

వుగా నుండు కుడుములు లభించును. వీరిని ఇడ్డెన యెంచరు. ఇందు కొద్దిగా ఉప్పుచేర్చి వండుటకలసి కొంచెము నెయ్యి చేర్చి, పచ్చడి చేర్చుకొని, తినటకు రుచిగా నుండును. చెన్న రాజధానిలో నిట్టి యిడ్డెలు ప్రతిజనపదము నందును లభింపగలవు. పొద్ది ప్పి గాని, అన్నము తినటకు వసతిలేని వారును, లభింపనివారును, ఉదయము ఒకటి రెండు యిడ్డె నలుతిన మధ్యాహ్నము వరకును ఆకలిని ఆపు కొనుటకు అనువుగా నున్నది. రానురాను యిడియొక భోగవస్తువుగా సిద్ధమై పెండల కడనే అన్నము లభించేవారుకూడా దీనిని తినచున్నారు.

పండుగకు, పెండ్లి శృలాను, పోలివకు, బడా యికికూడా, కాఫీకి తోడుగా ఇడ్డెనలు అనే కలు వాడుచున్నారు. రోగులు యిది తిన దగిన వస్తువుకాదు. ఆరోగ్యవంతులు కూడా కొన్ని కూరముక్కలను సన్నగాతరిగియో, తురిమియో, యిడ్డెనల పిండియొక ఉన్నదో దానితో సమానమైన పరిమితిచేర్చి, వండి తినినమొదల ముఖ్యముగా, జీర్ణమగును. ఈ పద్ధతినిచేసి, మనకు అమృతవైష్ణవను లేడు. అందువలన, తమ ఆరోగ్యమునందు శ్రద్ధగలవారు కొన్ని కాయగూరలను సంపాదించి వానిని నన్నుగా కోసిగాని, తురిమిగాని, యిడ్డెనలు పిండితోచేర్చి, ఆవిరిమీదవండి, భుజితురు. తమ ఆరోగ్యమునుగూర్చి శ్రద్ధ లేనివారు బజారులలో లభించే పులిపిండి యిడ్డె నలేకొని, తిని, రోగమును తెచ్చుకొందురు.

అజీర్ణాది ఉదరవ్యాధులు గలవానికి యిడ్డెనలు వేలుచేయక అపకారమునే చేయును.



మినవరోహః—ఇద్దెలలో మినవపిండి యెక్కువగా ఉంటే, దోసెలలో బియ్యపుపిండి యెక్కువగా ఉంటుందను భేదము తప్పితే ఆట భేదములులేవు. అయితే యిద్దెలపిండికంటే, దోసెలపిండి యింకా యెక్కువమైత్రగా రుబ్బుదురు. ఇద్దెలను అవిరిమీద వండితే, దోసెను పెనముమీద కాలుస్తారు. రెండు కూడా ఆలస్యముగా జీర్ణమయ్యేవేను. రెండును ఆరోగ్యవంతులకు పనికివచ్చేవేనని, రోగులకు పనికివచ్చేవికాదు. అయితే అట్లుకూడా యింతకన్న తేలికగా జీర్ణమయ్యేటట్లు తయారుచేసి కొనవచ్చును. బీర, పొట్ల, దోస, దొండ, పొర, కాబేజీ, మొదలైన కూరలను పన్నగా తరిగి, రోహిలో మైత్రగారుబ్బి, ఆపిండిని పెరివగముగా అట్లపిండితో చేర్చి, అట్లుకాల్పు కొని తినినయెడల అట్లు తేలికయై, యింకనూ యెక్కువ రుచిగా నుండుటయేగాక, వెనుక చెప్పిన దోసెలకన్న తేలికగా జీర్ణమగును. ఇట్లు తయారుచేసిన అట్లయందు మలముతోఁబులను వెడలించుకొని ఉన్నది. అందువలన సామాన్యముగా ఆరోగ్యముగా నుండువారు వ్రోడిదినము, ఇట్లు తయారుచేసిన అట్లకంటే, రెండు దోసెలను తినినను ఫలవాలేదు.

మినవగారెలు—పచ్చిమినవపప్పునుగాని, చాయ మినవపప్పును గాని, నానపెట్టి, పొట్టుతీసివేసి, రుబ్బి, బానెలలో కాగే నేతిలోగాని, నూనెలోగాని, వేసి వండెదరు. ఇట్లు తయారు చేసిన గారెలు, కుడుముభకన్నను తక్కువ బలదాయకమైనవి. నేతిలో వేల్చి వండుట వలన జీర్ణక్రియయందు దేహరసములు యెక్కువగా వ్యయమగును. రోగులు బొత్తిగా తినరాదు. ఎప్పుడో తప్ప ఆరోగ్యవంతులూ

దీనిని తరచుగా తినరాదు. ఆహార కాన్దు గ్రంథాలలో గారె బాగా బలమిస్తుందని వ్రాసి ఉన్నది. గాని అంతబలము నిజముగా లభించవలెనంటే మినిషియెంత పరిశ్రమ చేయాలో, యెంత జీర్ణకృతి ఉన్నవాడూదానిని తినవచ్చునో, వ్రాసి ఉండనందున కొందరు బలముకొరకై గారెలు తిని రోగాన్ని తెచ్చుకొంటారు.

ఆవడ:—దీనినే ఆవడ అనికూడా అందురు. పెనుగులో ఉప్పు, ఆవపిండి, మిరియపుకాయ పొడి, చేర్చి, తాలింపుపెట్టి, వండిన గారెను అందులో వేసి నాననిచ్చి తిందురు. విరుద్ధ రసముల కలియకవలన అందు ఒక కృత్రిక మైన రుచి కలుగును. మైత్రగా నానుటవలన, నమలుటకు ఏలుండదు. ఇట్టి ఆవడలు యెవరికిని మేలుచేయవు, ఆరోగ్యవంతులకును ఇట్టి ఆవడలు అవకారముచేయకపోవు. అందువలన సాధ్యమైనంతవరకు నిట్టివాని బారెనుండి తప్పించుకొని తిరుగుట మంచిది.

మినవరొట్టె:—బియ్యము, మినవపప్పు, కలిపి నానపొసి, 5, 6 గంటలు నానినతరువాత, పొట్టు తీసివేసి, రుబ్బి, గారెల మూకుడులో కొద్దిగా నెయ్యివేసి, అది కాగిన తరువాత, మినవ పిండిని మందముగా అందులో వేసెదరు. అడుగుభాగము, పైభాగమును తిరుగవేసి, కాలెదరు. ఇదియును తేలికగా జీర్ణమయ్యే వస్తువుకాదు. ఒకపూట అన్నము మానుకొని దానికి బదులుగా కొద్దిగారొట్టె తినవచ్చును. అదియును ఆరోగ్యవంతులకే గాని, రోగులకు అవకారము చేయును. అజీర్ణాదిరోగములు కలవానికి బొత్తిగా పనికిరాదు.

దిబ్బరొట్టె:— ఊరుపిండి రుబ్బి అందులో వన్నని బుకబియ్యపు పిండికలిపి, 5, 6 గంటలు నాననిచ్చి, గార్లెముకుడులో కొద్దిగా నేయి వేసి, రెండు అంగుళముల మందముగా పిండి అందులో పర్చి, పైన పల్లెమును బోర్లించ వలెను. రొట్టెకు పల్లెయునకును మధ్యకి అంగుళముల వ్యవధి ఉండవలెను. వన్నని సెగమీద ఆరొట్టెను నెమ్మదిగా ఉడకనియ వలెను. సెగయెక్కువైన యెడల అందులోని చిల్లుపుపిండి ఉడకక, కన, కన లాడు చుండును. వన్నని సెగమీద వండి నపుడు అందలి పోలి అణువునకు, నడితో నూడిన వేడి తగిలి, బాగుగా ఉడికి. రుచిగానుండును. ఇట్లు తయారుచేయు రొట్టెకు కొన్ని కూర ముక్కలను కూడా చేర్చి తినినపుడు బల దాయకముగా నుండును. లేదా దిబ్బరొట్టె పిండిలోనే, చెరిసగముగా మిక్కిలి నన్నని కూరలు ముక్కలనుగాని, తురిమిన కాయ గూరలను కాని, చేర్చి వండినపుడు అది బాగుగా, పడలు పడలి తేలికయై ఆరోగ్య దాయకమై ఉండును. ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండేవారంతా అప్పుడప్పుడు యిట్టి రొట్టెలను తినినా కూడా జబ్బుచేయక ఆరోగ్య మునే కలిగించును. అయితే అజీర్ణము, అతి పొరము, మొదలగు ఉపరవ్యాధులతో బాధ పడే వారు యిట్టి రొట్టెను తినినపుడు వారికి గల వ్యాధులు నయముగాక యెక్కువగును. అందువలన రోగములున్నవారు దీనిని తిన రాదు.

మినపసున్ని:— వేయించిన మినములు, వినరి, దగిది, పొట్టుచెరగి, పప్పు తయారు చేయుదురు. ఈ పప్పు * మెత్తగా వినరిన సున్ని

అగును. ఈ సున్నిలో, నెయ్యి పంచదారగాడి నెయ్యి బెల్లముగాని, చేర్చుకొని తింటారు. ఇది రుచిగా నుండును. పోర్లెను తిన్న అన్నముతో రాత్రీవాక ఉండలేనివారు మధ్యాహ్నముపూట దీనిని ఫలహారముగా తినుచున్నారు. ఇందులో తడి యేమియు లేదు. గనుక జీర్ణక్రియయందు చేహరసములు యెక్కువగా వ్యయమగును. వేసవిపప్పుతో తయారు చేయుటవలన శనప త్రలును యెక్కువగా హరించి ఉండును. బెల్లము, పంచదార, చేరియుండును గనుక, జీర్ణక్రియ యందు త్వరగా పులిసిపోవును. బలమైన జీర్ణరసములుంటే తప్ప నిండలి దేహపోషకపదార్థములు దేహమునం దిముడవు. బాగా కష్టపడి పని చేయు వారికే, జీర్ణశక్తి గలవారికే, యిందలి అహారపు సత్తువ కొంచెమైనను చేరుతుంది. దురదృష్ట మేమనగా జిట్టివానికి నిద్రలభింపదు. పోషకసత్తులుగానుండే భాగ్యవంతులు మాత్రమే దీనిని తిని, రోగాన్ని సంపాదించుకొనుచున్నారు. ఎవరు దీనిని తినవద్దని మూలహా.

జంటికలు:— మెత్త గావినరిన చియ్యపు పిండితో చెరిసగముగా చాయపప్పు పిండి కలుపవలెను. రెండు రకముల పిండులను బాగుగా మెత్తగా విసరవలెను. అట్లు కలిపినపిండిని ఒక పల్లెములో పోసి, నలనలకాగే నీటిని పోసి, ముద్ద చేయవలెను. గార్లె మూకుడులో నేయిపోసి, పొయ్యిపూదనుంచి, నలనల కాగే నేతితో జంటికల గొట్టములో పైన చెప్పిన పిండిని ఉంచి, వత్తి ఆ నేతిలో వండవలయును. బాగుగా కాలిన తరువాత దింపిన యెడల వివిధ ఆకారముగల జంటికలు యేర్పడును. జంటికలు

గొట్టములో లావురంధ్రములలో కుండా తల్లి న యెడల వానిని ముఱుగు బూరెలం దుడు. నన్నని వానిని జంకికలందురు. ఇవి తినుటకు రుచిగానే ఉండునుగాని యిందలి విటమినులన్నియు కాగే నేతిలో హరించి పోవును. ఇది జీర్ణమగుట చాలా కష్టము. రుచికి ఆకాశాది చాలామంది తింటున్నారు. రోగులకే కాకుండా, ఆరోగ్యవంతులకును రోగాన్ని తేగలిగిన వదార్థమిది. అందు ఫలన శవదను దీనిని తినరాదు.

జలేబీ:—వచ్చినప్పుడు నానబెట్టి పదిగంటలు నానిన తరువాత పొట్టును సాంతముగా తీసి తేసి, ఆతేడిని మిక్కిలి మెత్తగా గుబ్బుల యును. అట్లు తయారైన పిండిని 12 గంటలు నిలపజేయుదురు. ము తు క గు డ్డ లో గా ని, పెంకాయ చిప్పలోగాని, ఆసిండినుంచి అందలి కన్నుని రంధ్రముగుండా నలెనల కాగుచున్న నేతిలోనికి వదలెదవు. ఆవదలుటలో వివిధ రూపములను కల్పింతురు. బొగుగా కాలిన తరువాత బోలుగానుండే చుట్టలు, చుట్టలు తిరిగిన, గొట్టములుగా తయారగును.

వీనిని బెల్లపుపాకములోగాని, పంచదారపాక ములోగాని, ముఱుగునట్లు వేయదురు. అప్పుడు

అందలి బోలుగానుండు గొట్టములనిండా ఆ పానకము చేరుకొనును. ఇవి తినుటకు రుచిగా నుండును. పేగులందు ఉద్యోగము వలన కలిగిన గ్రహణికి వర్ధ్యముగా నుండును. బల మైన ఆహారము. బెల్లము, పంచదారలతో చేరిఉండుటవలన కడుపులో త్వరగా పులిసి పోవును. నలి పురుగులు పడును, అజీర్ణము చేయును. మధుమేహరోగులకును, మేఘ వ్రణములు కలవారికిని, రోగము లెక్కువగును. ఆరోగ్యవంతులైనవ్యక్తికిని మేలు చేయు వస్తువుకాదు. పిష్టుడో తప్ప, ఆరోగ్య వంతులను దీనిని తినరాదు. జలేబీతోనే యిప్పటివారు జహంగీరులసికూడా పిలుతురు. అయితే బజారులో దొరికే జహంగీరులో మినపపిండి యెంత ఉంటుంది? ఎట్టి నేతితో దానిని తయారుచేస్తారు? అని యెవరును ప్రశ్నింపవద్దు. ఏమనగా అవి మైదాపిండితో తయారుచేయుదురు. వండుటకు వాడేది నేయి కాదు. నూనెకాదు. సర్వత్రా పిండి ఉడిగిపోయిన ఒక దినము. ఏ కంపెనీవారు వారికి ఇష్టమైన పేరును పెట్టారు. అది యంతకంటె అపకారమును చేస్తుంది. వేరుకనగ యే, డాల్డా, మార్కో, వనవృత్తి వగైరా, కేర్నతో వచ్చుచున్నది. దానినే వాడుచున్నారు.

లీ రా మ కృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెలాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట కొవడములు, అపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము కేకుండ యొగవ్యాధియను వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములతో కుప్ప, బొట్టి, ఉబ్బునము, కీడు, మార్పులు, పిప్పి, కంఠాశ్మయము మరియు సుఖివ్యాధి మొదలగు మానవలకు సంక్రమించు సమస్తరూపము లగు క్షాంతి మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు స్థూల క్షయము పన్నునివారగను, దుర్బలశక్తిరులు బిచ్చిలంగను, అందవికారము మొదలగువలకులగు చేయబడుదురు. వీరలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సయబడును. వివరములు కోరువారు 0-6-0 పోస్టురిక్కులు పంపించినచో “ప్రకృతి శైలి” మన గ్రంథము పంపబడును.

భావన తత్త్వము కాజాలము. తత్త్వమే యైన యదృశ్యమై మానవచర్య చక్రపుల కగోచరమై యుండదు. భావనయొక్క ప్రచండత మానవుని దైనిక జీవితమున తూణ తూణము ప్రత్యక్ష మగుచుండును. మనస్వ్య జీవితముననుండు అమూల్యవస్తువు కేవల భావనయే యెరున్నది. మనస్వ్యని యదృష్ట నిర్మాణము వాని భావనవలననే కలుగుచున్నది. మానవుడు దృఢవిశ్వాసముతో భావించు భావనలు తద్రూపమును తప్పక పొందును. భావనల సనసరించీయే వానికి జయోపజయములు కలుగుచుండును. ఉత్థాన పతనములు కలుగుచుండును. భావనయే మానవుడు.

మానవు షోకస్థానమున కూర్చుండి మరొక స్థానమునకు తన భావనల పంపగలుగునా? బౌద్ధాదృష్టికే పశ్చిమ చాల జటిలమై కన్నట్టును. కాని వాస్తవమున నట్లుకాదు. మన పూర్వజులు, మునులు, మాట్లాడకయే స్పష్టముగా తమ భావములు ప్రకటించి యుండిరి. ఆధునిక నవలారచయిత (H. G. Wells) తన ప్రస్తావననందు నూరుసంవత్సరముల ముందటి కాల్యక చిత్రిణ నుల్లేఖించి యుండెను. మరొక స్థానమున తానొక విశాలజనసముదాయమునందు నిలబడి యువ వ్యసించుచుండెను. తలవాడించుచుండెను. చేతులద్వారా నంజులు చేయుచుండెను. కాని ధ్వనిమాత్రము రాక యుండెను. ఆవిశాల జనసముదాయమునందు, ఇటాలియును, ఫ్రెంచివారు, రష్యావారు, హిందూ దేశీయులు,

ఇంగ్లీషువారు, మొదలైనవారు గలరు. వారు దరు యువన్యాసముయొక్క ప్రతియొక్క యక్షరమును తెలుసుకొనుచుండిరి. మాతృ భాష కాని కారణమున యువన్యాసమందలి యానందము, విరువారలకు కలుగదని నీలంచ బడెను. కాని ప్రతియొక యక్షరమును మాతృ భాషయందు పరివర్తితమై వివర బడెను. స్పష్టముగా వివరబడెను. తెలిసెను. వాస్తవముగా వక్త మాట్లాడుటకు మారుగా తన భావనలు వివరాల మస్తిష్కముల నింపుచుండెను. ప్రత్యేక భాషయందు పరివర్తన గావించి ప్రతివాని నరూపమునకు పంపుచుండెను. వాస్తవ తెలి గాము, తెలిభాషలు, మొదలయినవి యెప్పుడైనను నిష్కారములు కావచ్చునని, H. G. Wells గారికి భయము. అప్పుడు మానవులు తమ కార్యములు భావనా సంచాలనము (Thought transference) ద్వారా నెరవేర్చుకొన గలుగుదురు.

మన మెవరిని గురించియెవను భావించుచుండు ననుయమున వారు మనకు ప్రత్యక్షమవు చుండుట మన మందరకు సాధారణముగా చూచుచున్నాము. అట్టి సమయమున మనము ఓహో! మీరు వచ్చారా? మీ విషయమై భావించుచూ విన్నునే స్మరించుచున్నాము. మీకు నూరేడ్లాయనని చెప్పుచున్నాము. ఇట్టివి తమంత తామే కాజాలపు వీవి వెనుక గంభీర తత్త్వము నిలచియున్నది. వచ్చుచున్నట్టి వ్యక్తి తన మస్తిష్కము ద్వారా మొనటి నుండియు భావతరంగ సంచాలనమును చేయు

నుండును. ఈ భావతరంగము లాకాశమందు నిండియుండు పదార్థము ఈధర్ (Luminiferous Ether) నందు నిండి మన మస్తిష్కము మునుందు నిండును. మన మస్తిష్కము ఆ భావతరంగముల కేంద్రస్థానమై (Centre) పోవును. ఈ విధముగా వచ్చు వ్యక్తి సంచా రకుడు (Transmitter) ను మనము గ్రాహకు లము (Receiver) గా తయారగుదుము. ఇం యులో ఒకటి ధనాత్మకము (Positive) రెం డవది ఋణాత్మకము (Negative) గా తయారగును.

భావనాశక్తి సుశీఘ్రము చేయుచది మస్తిష్కము. శ్రేష్ఠ పురుషుల మస్తిష్కము మతి బలిష్ఠమైయుండును. నిర్బల అనఘటిత మస్తిష్క భావనలు నిర్బలములై యుండును. ఆ నిర్బల భావతరంగములు సమీపస్థలములందే పంపరించి యణిగిపోవును. మస్తిష్క మంత బలిష్ఠమైయుండునో, తరంగక్షేత్రము కూడా యంతటి విస్తృతమైయుండును. మానవుని భావనాధారయందు శక్తి స్వరూపము కన బడునప్పు డాతడు గొప్ప వ్యక్తిగా తలంచవలెను. మొట్టమొదట శక్తి మానవుని భావనలందు దుత్పన్నమై, తర్వాత కఠిరమునందు వ్యాపించునని వైజ్ఞానికులు చెప్పుదురు.

జలమునందు తాయిని వినరక వెంటనే తరంగ మాలిక యెటుల నేర్పుచునో, యెటులనే యా కాశమందు ధ్వని తరంగములు తుత్పన్నమగును. లేడియోయందు మన మెల్లప్పుడు ధ్వనిని వినదుము. శబ్దముల ప్రకంపన (Sound waves) సమస్త వాయుమండలము వ్యాపించును. తిరిగి యంత్రము ద్వారా యీశ్రవణము శబ్దరూపముపొందును. ఇదే విధమున

ప్రకాశ తరంగములు (Light waves) ను ఈధర్ నందు ప్రవేశించును. ధ్వని, ప్రకాశ తరంగములవలెనే, భావతరంగములు కూడ నేర్పుచును. ఎక్కువ వేగవంతములునై యుండును. ఈ భావతరంగములు మొదట సమీపస్థలమున వ్యాపించి, తమ తమ గుణముల పనునొంది, సమస్త వాతావరణమును ప్రభావాన్నితముగా నొనర్చును. పూర్వ మీ తరంగశక్తిచేతనే ఋషులను క్షూరముగములు గాని, రాక్షసులు గాని, దేవియు జేయజాలక పోయిరి. ఈ సూక్ష్మతరంగముల మొదట గొప్ప గొప్ప ధనాధ్యులు పరాశక్తిమంతములు, పరాజయమును బొంది యుండిరి. ఈ తరంగముల మధ్యనుండు వ్యక్తియు వానివలన ప్రభావాన్నితముకాకుండ నుండజాలడు.

భావరచన పరమాణుమయము. మన భావనలలో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ అణు పరమాణువుల కలయికవలన బుట్టినవి. ఈ పరమాణువులకున్న భావనాశక్తియపారము. వేగవంతములు ప్రపంచమండలి వస్తువునకును లేని వేగమీ పరమాణువులకు గలదు. భావనా సంచాలన (Thought transference) యందు పరమాణువుల పరమాణు యొక్క రూపమును బట్టి యుండును. ఈ పరమాణువులు చిన్న పయి యున్నప్పుడు సమీప క్షేత్రమున తక్కువ కంపనము కలిగించును. గొప్పవైన మొదల భీషణవేగముతో ప్రవహించును. నలుదిక్కుల క్షోభింపజేయును. వీని ప్రభావము చాలదూరము వ్యాపించును. ఈ భావనల యందున్న శక్తివలన ఈ క్షేత్రము లోనికి వచ్చు ప్రతివ్యక్తియు ప్రతిభావంతుడగును.

ప్రాచీన యోగు లీశక్తుల ద్వారా నలుదిక్కుల సెట్టి వాతావరణమును కల్పించుకొనుచుండెడివారు.

మన భావనల వలన సమీప వాతావరణమునందు భయంకరకంపన యుత్పన్నమై సమస్త వాయుమండలమున వ్యాపించును. ప్రత్యేకస్థానమున ప్రవేశించును. ఒకని దగ్గర నుండి మఱొకని దగ్గరకు జేరును. లేడియోయందు ధ్వని తరంగములు తిరిగి శబ్దరూపము బొందునట్లు భావనా తరంగములు కూడ భావనారూపమున బొందును. ఒకవ్యక్తియొక్క సందేశమును మఱొకని దగ్గరకు జేర్చును. ఈ భావనలు దుర్బలమైనయెడల కంపన మాత్రాశబ్దమండలమున కొద్ది దూరమే వ్యాపించి నశించిపోవును.

తన సందేశమును మఱొకని దగ్గరకు పంపుట యందు నఫలుడు కావలెనని భావనాశక్తి ప్రచండమై పరివర్త్యదశను బొందివలయును. అప్పుడు మనస్థివ్రమందున్న పరమాణువులు తీవ్రములై, వేగవంతములై, పరిపుష్ట రూపమును బొంది, అంతరిక్షమందు దూరము వరకు కంపనము సుత్పత్తిచేసి, తీవ్రగతిని వికీర్ణత చెందును. భావనాశక్తియొక్క పరమాణు తరంగములా దుర్బలా కాశమండలమున కొద్ది దూరమే కంపనను కల్పించి నిర్ణీతములయి నశించిపోవును.

కనుక భావనా సంచాలనాభిలాషి మొదట భావనాశక్తులను వికసింపజేయు నభ్యాసము చేయుట శ్రేయస్కరము. నిరంతరాభ్యాసము వలననేగాని భావనాశక్తి యేకత్రితమైస్థిరమైన ఫలిత మివ్వజాలదు. అసంఘటిత, చంచల, అస్థిరభావనాశక్తి, నికృష్టమై యుండును. సం

ఘటిత భావనాశక్తి ప్రపంచపు స్వోత్కృష్టమైన గొప్పశక్తియై యున్నది. మనస్సుని మానసిక సంయమము, అత్యవసరము, మానసిక సంయమమావలననే మనస్సు దృఢీకృతి గలవాడై జీవితనాశను సరియైన మార్గమున నడుపుకొన గలుగును. జీవితమును సుఖముగాను శాంతిముగాను నడుపుకొన గలుగును. భావనా సంచాలనమునకు మానసిక సంయమము మొదటి మెట్టు. కనుకనే సాధకునకు మొట్టమొదట శేకాగ్రత (Concentration) నభ్యసించవలెను. లేనియెడల భావనా చంచలత పడదదు. మానవుడు, ఉన్నత, దేదీప్యమాన ప్రభావాన్వితాకర్షణశక్తియన్నాడు. మానవుని యందున్న యద్భుత బౌద్ధు శక్త్యనుభవము కేవల మేకాగ్రత వలననే కలుగును. కేవల మేకాగ్రత వలననే యాశక్తి పరిపుష్టి చెందును. ఏకాగ్రతాభ్యాసమునకు ముందు మనయందు దృఢీకృతి యున్నటులు గ్రహించవలయును. అప్పుడే మన మామానసిక క్రియను అభీష్ట అత్యమైన యేకాగ్రతకొరకు నభ్యాసము ప్రారంభించ గలుగుదుము. ఈ ప్రయత్నము పదిపదునైదు రోజులు ఏకాంతస్థానమున నేతములు మూసి రాత్రినయములందు చేయుటమంచిది. నమస్త్రచారములు శ్లేశములు దూరముచేయుము. సాధనా ప్రతికూల భావనల మరచిపోవుట యవసరమై యేకాగ్రతాంతర్గత, యుత్కృష్ట శక్తియై యున్నది. మనస్సును సమగ్రమస్థుల నుండి మరలించి కఠీరమును నిష్క్రియముగా చేసి మానసిక కేంద్రమున స్థిరపర్చుము. కొలదికాలము ఏ యుత్తమభావన యుత్కృష్ట లక్ష్యములేక మందరాభిలాషను మనస్సునందా

తలంనుచుంటిమో, దానిని మ స్త్రమ్మనన్ను ఖము (Focus) నందుంచవలెను. మనస్సు నిటుంటు వ్యాప్తినియకూడదు. ఈ యభ్యాసము వలన నేకాగ్రతాశక్తి నంచరించ మొదలిడును. భావనలయందు పరివశ్యత కలుగును. అప్పుడు ఏకాగ్రతయందు సఫలత్వము కలుగును. ఏకాగ్రతా భ్యాసమువలన పరిశుద్ధరీతిని శ్వాస ప్రశ్వాసలవలన భావనాసంఘటనయందెక్కువ సహాయము కలుగును. భావనా ఏకాగ్రతయొక్క ప్రచండ ఉత్పాదక శక్తి ద్వారా ఒక వ్యక్తి మఱియొక వ్యక్తి తన భావముల సంఘటనయందు సఫలత్వము పొందును. అందువలన నీ యభ్యాసము గొప్ప మహత్త్వముతో నిండియున్నది.

మ స్త్రమ్మ - శేంద్రము ఏకశక్తిశాలి డయిన మో (Dynamo) యుండున్నది. ఇదియే యొకరిభావము మఱొకరి కందజేయును. దృఢభావనలు దరివస్త మ స్త్రమ్మమునుండియే విక్రేణము కాగలవు. భావనారాశి, ఆకార ప్రకారములు మొదలైనవి. మ స్త్రమ్మ బలముమీద నాధారపడి యుండును. విధి పూర్వకముగా సభ్యసించువారలకే యీ సంచాలన (Transmission) బలవంత మగును.

ఇంక రెండవది. మన భావనలు మఱొకరికి పంపగలమును పూర్ణవిశ్వాసము కలిగి యుండవలెను. అవిశ్వాసుల కట్టిశక్తి కలుగదు. చాలమంది తమ నూచనా శక్తులను గురించి సంత యాత్మకులై యుందురు. మరియు భావనా సంచాలన పొందజాలక యున్నారు. మనకు దృఢపూర్వక విశ్వాసము కలిగినప్పుడే మనము భావనా సంచాలన కొరకు పూర్తిగా సధికా

రము పొందితి మని తలంచవలెను. అప్పుడు మనము భావన సంచాలనము చేర్చుకొన సర్దుల మగుదుము. అభ్యాసముద్వారా సిద్ధిని సాధనలెను. మన మెవ్వరికి సందేశము పంపదలంచి యుందుమో? వారు నిశ్చేష్టులై యుండు సమయమును జూచుట ముఖ్యము. మొదట బ్రహ్మముహూర్తము (ప్రాతః కాలమున నాలుగున్నర గంటలకు) గాని, లేక రాత్రి నిద్రాసమయమునగాని, యభ్యసించవలెను. అదియే తగిన సమయము.

భావనాసంచాలన - క్రియా

ఏదైన నేకాస్తస్థానమున శాంతచిత్తముతో భాగనానస్థితుడవై సుఖాననమున గూర్చుండు పక్ష, లేక పరుండుము. మనస్సునందు ఫలాని వ్యక్తికినాకానందేశముపంపలేలంచుచున్నాను తప్పక పంపగల నని భావింపుము. నీ శీర్షము వ్యాపింపజేయుము. అప్పుడు శరీరమును శిథిలముగా నొనర్చుము. కండరముల నదులు చేయుము. వాడులనుకూడ శిథిలపర్చి కొద్ది కాలమువర కీనిష్క్రియోపనయించుమ స్త్రమ్మమునకు విశ్రాంతిని కలుగజేయుము. శ్వాస మెల్లమెల్లగా స్వాభావిక రీతిని సేయూటంకము లేక యుండవలెను. మనస్సును శ్వాస మీనకు మరల్చిన మొదల నేకాగ్రతయందు నిలువజాలదు. మనోభావములను తొలది కాలమువరకు మనస్సునుండి పారదోలుము. మనస్సును ఖాళీ (Blank) గా యంచుము. అప్పుడు చిత్తమందు కల్పన ద్వారా సీపు నందేశమును చేర్చదలంచు వాని మూర్తిని తలంచుము. దృఢతాపూర్వకముగా నమన శక్తులద్వారా మనస్సును ఆ వ్యక్తియందు కేంద్రీకరించుము. ప్రచండవేగమున నీ సందేశ

మును నా కాల্পనిక సూచన మూర్తి దగ్గర మెల్లమెల్లగా చెప్పము. నీవు శ్వాసను పీల్చు నప్పుడు మస్తిష్కమునగల ప్రతియూవుతో సంబంధము కలుగునట్లు చేయుము. దృఢముగా నీ ప్రతి ఒకమాటను మరలమరల చెప్పము. ఇటుల 10 పర్యాయములవరకును చెప్పము. కాని శ్రద్ధను నేమాత్రమును తక్కువగానీకుము.

మనము ఎవ్వరినైనను మన దగ్గరకు పిలువ దలచుచున్నామని మన మా వ్యక్తిని సంబోధించి నీవు నా దగ్గరకు వచ్చు బుద్ధ్యంతానశ్యతిము. నేను నాజీవిత యాత్రయందు ప్రతి క్షణము నీ అవసరమును గుర్తించుచున్నాను. నీవు లేకున్న నా పనులు పూర్తికావు. నీవులేవుక నా దగ్గరకు వావలెను. నీ నీ సందేశమును పంపుచున్నాను. నీవు వెంటనేరమ్ము. శ్వాసను వీల్చినప్పుడు మనస్సునందంతట నీ సందేశమే నింపుము. ఏకాగ్రచిత్తముతో నా వ్యక్తిరూపమున మానసిక సేత్రములయెదుట నిల్చుము. పది నిమిషముల వరకీ చింతనమే నేయుచుండుము. అభ్యర్థమును చెందకుము. మన మీ పద్ధతయందు తప్పక పథులులము కాగలము. మన సందేశ మా వ్యక్తికి కప్పకచేరును. ఆ వ్యక్తి తప్పక వచ్చి మనతో మనము పంపిన సందేశమునుగూర్చి తప్పక చెప్పను.

భావనాతరంగ సంచాలనమును గూర్చిన

యితర వియమములు

శ్రోద్ధావ్యాగ్రకముగ నీ మనస్సునందు పలు మారు పల్కిన శబ్దము లత్యంత బలము కల్గి పని కాగలవు. ఈ యుద్బోధనవలన నొక వ్యక్తిలో నీకుగల మానసిక సంవర్ధత సుత్యక్తి చేయగలుగుదువు. కృమముగా నా వ్యక్తి

భావనలు మన భావనలుగా మారును. నీవు విరచిముక్తి కరణకర్తలబట్టి నీ సగళిత యుండును. ఉత్తమరీతి నీ పద్ధతి నవలంబించిన తప్పక జయము కలుగును.

జీవితసాఫల్యము కొఱకును, నితరులకు సహాయము చేయుటకొఱకును, ఈ పద్ధతయందున్న మహత్త్వము గొప్పది. ఉత్తమసందేశములను సంకల్పించినప్పుడు నీ శరీరమందంతటను తరంగ సంచలనము కలుగును. అప్పుడు నీకు “నేను ప్రేమపుంజమును. నా శరీరమంతయు ప్రేమ తత్త్వముచే నిండిపోవుచున్నది” అను భావనలు, ఉత్సాహము, కలుగును. ఇదియేకాదు. ప్రపంచమందలి అణు-పరమాణువులు నిన్ను ప్రేమించుచున్నట్లుగ కన్పడును. నీవు ప్రేమ రూపాభివృద్ధిగ మారుదువు. ప్రేమ తరంగము లంతరిక్షమున వ్యాపించి యందరను నీవైపున కాకర్షించును. నీవు వెలువరింప ప్రేమ ప్రకాశము నిన్ను దేదీప్యమానునిగ నొనర్చును.

ఇదే విధముగ నీవు “నేను శక్తిని” అను సందేశమును వ్యాపింప జేయగలుగుదువు. ఎల్లప్పుడు నేను శక్తిమంతుడను; నాసంకల్ప మీ శరీరము నందున్న శక్తిని బయల్పరుచుటయై యున్నది. శక్తి నా జన్మసిద్ధ అధికారమై యున్నది” యనువాక్యముల పలుమారులు నేకాగ్రచిత్తముతో పలుకుటవలన నీవంతటి శక్తిమంతుడవు కాగలుగుదువు. ఎట్టి భావన యందైనను భావన యుక్తమైనదిగా యందు టత్వవనరము. ఆత్మ - విస్మృతి- యత్యవనరము. రెండవనీ భావి జీవిత నిర్మాణము గూర్చిన యుక్తమభావనా వ్యవస్థముల జూగు నభ్యాసముకూడ యవసరమేయగును.

ఈ ప్రయోగము స్వాస్థ్య రక్షయందత్వంత
యుపము కము. స్వాస్థ్యరక్షణా వక్త్రులు,
శీలదికాలము వారి యస్వాస్థ్యతను
మఱిచిపోవలెను. మానసిక యేకాగ్రత
భూమి నిల్చి దృఢతాపూర్వకముగా “నేను
పూర్ణస్వాస్థ్యము గలవాడను” శీలించవలెను.
ఇంకను, నిర్వికారుడను, రోగాదిదుర్గుణములు
నాయందు జేరజాలవు. విశుద్ధ ప్రాణభూత
రుధిరము నా నరములందు ప్రవహించు
చున్నది. నేను, మంగళ కడుపు, నిర్వికారుడు,
నగుచు మేల్పరుచున్నరూపముగలవాడను, నాశరీ
రమానివ్వము, చెడు వదాన్యములకిందు స్థానము
లేదు. నిశాగిరి, బాధానాశకుడను, అగు
వల్కులను దృఢముగా బలము. అప్పుడెట్టి
యస్వాస్థ్యరోగముయినను తప్పక పోవును. కాని
స్వాస్థ్యము తప్ప మఱొక భావన నీ మాన
సమునందుండరాదను కేవలము స్వాస్థ్యము.

~~~~~

## సహజవ్యాధి ముగము

~~~~~

బాహ్యకండరములవలన లాభమున్నదా?
నేటి నాగరికత ప్రపంచమున అనేక రకము
లగు వ్యాధిముగములు, అనేక రకములగు
వ్యాధిముగములు బయలుదేరినవి. చాలా
సంతోషకరమైన విషయము. అందు కొన్ని
వ్యాధిముగములు ప్రత్యేకముగా చేతికిని,
కొన్ని ఛాతిని పెంచుటకును, కొన్ని మెడ,
కొన్ని పిక్కలు, తొడలు, మణికట్లు వగైరా
అను పెంచుటకు మాత్రమే పనికివచ్చుచున్నవి.
అనగా ఒక్కొక్క వ్యాధిముగము ఒక్కొక్క

ప్రకృతి, శాంతిలమిదనే నీ మానసిక
నేత్రము నేకాగ్రవరచి యుంచుము, మనస్సు
నందు వారికే స్థానమిమ్ము.

ఈవిధముగానే యుత్తమ భావనాఫలితమును
తప్పకపొందగలము. ఈనడు నైతికతాధారము
దృఢభావన, శ్రద్ధా, మానసిక చిత్తములై
యున్నవి. కాని యీ భూమి సంతృప్తి
విశిష్టతవలననే సంపదలను కలుగ
జేయును. మర్మలను స్రవ్యమువలన నేకార్య
ములు సఫలములు కావాలవు. బలయుత
మ స్రవ్యము, ఉద్దేశముయొక్క యుత్కృష్టత,
ప్రశంసనీయమైయుండవలెను. మానసిక వ్యాపార
యంద్వారా మనము రెండువారములలోనే
మానసిక వికాసమును పొందగలము. ఇందు
ముఖ్యముగా కావలసినది మానసికతైత్వము.
దీనివలన మనకు నవేక్షాకృష్టస్థాయీఫలితము,
పూర్ణ శాంతియు కలుగును.

డా. సా నం

భాగమును వృద్ధిపొందినది. పైకి ఉనికి బింక
ముగా నుండునట్లు చేయుచున్నది. అనగా
మనములన్ని ఆహారమును రక్షముగా
మారుచుపోయి, యే భాగము ఎక్కువగా
పనిచేయుటవలన అచ్చటి అణువులు అలసి
పోయి లేక చనిపోవుచున్నవా? ఆ భాగము
లకు ఆహారముగా కలు నాటిని వృద్ధి
పొందించుచున్నది. బలముగా నుండునట్లు
చేయుచున్నది. మిగిలిన పనిచేయని భాగ
ములు తక్కువ బలము గలిగి యుండును.

దాని వలన శరీరములో కొన్ని భాగములు వృద్ధి పొందుచు, కొన్ని భాగములు శోషించుచున్నవి అందువలన శరీరమునకు గొప్ప బలపు బాటెల్లుచున్నది. మరియు పృథ్వీక భాగములను పెంచి మేము బలశాలులములని విర్రోధిగు గొప్పగొప్ప మేధావులు అనేకులు ఆనేక కాలిక వ్యాధులచే బాధపడి అకాగ మరణముల నొందుచున్నారు. ఈ పరివంచ విఖ్యాతి నొందిన కాండోగారు 60 వ ఏట చనిపోయినాడు.

కొన్నిన శోడోగముమార్పిగాన కంఠ మేళముచే బాధ పడి అల్ప ఆయుష్యుల చనిపోయినాడు. ఇంకా ఆనేక ఫైల్ మా చలుకూడా ఆ విధ ముగానే చనిపోయిన వారిని నేను ఎరుగు చును. బాగుగా దండెములు బస్కెలు, తీసి , చేతిదండలను, కొడలు పిక్కలు పెంచినవారు అవసరమైతే 4 మైళ్ళు నడువ లేరు. బారు, కరేకాలు, రింగు మొదలగు పనిముట్ల సహాయమున శరీరమును పెంచిన వారు. అవసరమైతే వొడ్లో ఒక చెట్టుపాదు నిమిత్తము ముహూర్త 20 గజముల నేలను ఏక దేవున త్రవ్వవలసి వస్తే త్రవ్వ లేక చాలా అవస్థపడుతాడు. పై రెండిటియందు నిట్లుమైన వాడు. ఒక దొంగగాని లూటీదారు గాని ఎదురైతే వానిని ఎదుర్కొనుటకు ఇంకు తాడు. అప్పుడు వానికండలు ఎందుకు పనికి రాకుండా పోతవి. కారణం వానికి మానసి కంగా బలహీనత యున్నది. అతను చేయు వ్యాయామములో మానసిక శక్తులను వృద్ధి పొందించునవి ఏమియు లేవు. కనుక అనహ ఇంగా కండలను కృత్రిమసాధనములతో, కొద్దికాలములో ఎక్కువగా శ్రమచేసి,

ఎక్కువ శ్యానలు కర్చుచేసినవి. ఎందుకు పనికిరావు. అవి అడములలో కూచుకొనుట కును; లేక ఫోటోలలో స్టేజిలో ముద్రించు కొని నుతోపించుటకొరకే అని తేటతెల్ల మగుచున్నది.

అంతేకాకుండా వ్యాయామము చేసినచేసి మానసతరువాత కొంతకాలమునకు అనేకు లకు పెద్ద పెద్ద పొట్టులు వచ్చుట, శరీరముంతయు దొందుపారిపోయి వికృత ఆకారములుగా నుండినవారిని మనము కూచుచున్నాము. మరియు ఆనేక వ్యాయామ సింహములు గుండె ఆగి చనిపోవుటో, లేక గుండెదడ, ఆయాసము, అశీర్లము, మలబద్ధకము, శిబ్బ నము, మధుమేహము, మొదలగు దీర్ఘ వ్యాధులతో బాధపడుచుండుట మరయు చూస్తూయున్నాము.

కారణమేమంటే కనరత్ చేసే రోజులలో విపరీతమైన తిండితింటాడు. అందులో శోడి గుడ్డు, చూసనము, బాద, పిస్తా, వగైరా వప్పు వద్దాములు ఎక్కువగాతింతురు. కొంత మంది యీవేళ కనరత్ మొదలుపెట్టారు అంటే యీవేళే ఒక కల్యణము ఒక కేసు సీమ బాదం కాయలతో తయారు అయి మొదలు పెట్టుతారు. ఆ విధముగా తినటం అలవాటు చేసుకొంటారు. సాధారణంగాను ఆలా తింటూ యున్నప్పుడు ఏమి జరుగు తుంది అంటే శరీరమునకు సహజముగా స్థితి స్థాపకగుణముకలదు. కనుక ఎంత తిన్నా కొద్దో గొప్పో వ్యాయామము చేస్తూ యుంటాడుగనుక అది కండలను వృద్ధి పొందించుటకు, చర్మమును సాగించుటకు పనికి వస్తుంది, కొంత కాలము వ్యాయామము

మాని వేస్తారు. కాని కనర క్రాచేస్తూయున్న రోజులలో ఎంత తిండి తింటూయుంటారో అంత తిండిని వదలక మానివేసిన (కనరల్) వీడో రూపంగా తింటూనే యుంటారు. ఇవ్వడు పని తక్కువ, తిండివక్కువ, అయింది. ఇవ్వడు చర్మము సాగుతూ యుంటుండే గాని గట్టి పడదు. చర్మము క్రింద నుముగా నంచులేర్పడును, ఆ నంచుల లోనికి కర్బుకాకుండా వస్తూయున్న ఆహారం అంతా కొవ్వుగా మారి చేరిపోతుంది. శరీరము చొందుచొరి, లనలనలాడుతూ యుంటుంది. కనరల్ వీరుడికి కొంతకాలమునకు గుండెపడ, ఆయానముపర్పడుతుంది. ఎందుకనగా ఆపనికి మాలిన పదార్థమును బయటికి నెట్టివేయుటకు బహిష్కార అవయవము ఎక్కువ పని చేయాలి. అవి ఎక్కువగా పనిచేయుటకు రక్తమును అచ్చటికి ఎక్కువగా పంపుటకు గుండె ఎక్కువసార్లు కొట్టకోవాలి. ఎంతకాలము? ఒక్కరోజు? ఒక్కవారమా? ప్రితిరోజు అట్లాగా పనిచేస్తూయుంటే ఎక్కువ బరువు లాగలేక, లాగలేక, ఒక్కరోజున ఎద్దు మొండికేసినట్లు గుండె ఆగిపోయి యూర కుంటుంది బలహీనతచేత.

కొందరికి బహిష్కార అవయవములు బలముగా నుండి అనే ఎక్కువగా పనిచేసి ఎక్కువగా వస్తూయున్నను మనకు (ఆహారపదార్థమును) బయటికినెట్టివేయుటలో కొంతకాలము పని చేస్తవి. అనగా మధుమేహముగా వచ్చి మూత్రోపిండములు, ఊబునముగా వచ్చి ఊపిరి తిత్తులు, ఇటుల ఎంతకాలము చేస్తవి, కొంతకాలమునకు అవి బలహీనమునొంది

పనిచేయుట మానును. అంతట మరణము తలస్థించును.

ఈవిధముగా వ్యాయామముచేసిన పెద్దలు పైవ్యాధులేకాకుండా యింకా అనేక వ్యాధులతో బాధపడి అల్పాయుష్యంతో పని పోతూ యుంటారు. ఎవరికి వ్యాయామము చేయుటకు బుద్ధివుట్టుతుంది. ఎవరికి దైర్యముంటుంది. కర్మచాలక మొదలు పెట్టుదామంటే ప్రకృతున్నాయన వెంటనే, “వీడి కాపు! కనరల్ చేసిన వారంత ఆవిధముగా అనన్ధపడుతూ యుంటే, నీకెందుకు” అని అంటారు ఒకరు ఎందుకోయి! ఆ కండలు పెంచటము. వ్యాయామము చేస్తే బాగుగా ఖరీదు గల ఆహారము తినాలి. ఈ కరవు రోజులలో ఎందుకు అంతఖరీదు పెట్టి తినటము. ఆ కండలు పెంచుటయు ఎందుకు? “దండిగ కండలు పెంచుటరకే కడరా! అన్నారప్పెద్దలు. అందులో కట్టెల రేపనింగ్ రోజులలో” అని హేళనచేస్తారు. ఈ విధము వ్యాయామమంటే హేళన, భయము, అయి పోయినందుకు నాకేదుఃఖము వస్తూయున్నది. వ్యాయామము హేళనకు పాల్పడకుండా యుండాలంటే, వ్యాయామము మితముగాను, వహజముగాను, ఎక్కువధనవ్యయము తేకుండునదిగాను, ఎక్కువ లాభకారిగాను, పరోపకారిగాను, మానసిక క్రమమును, భౌతిక క్రమమును, వృద్ధిపొందించునదిగాను నుండవలెను. దినకృత్యములకు ఉపయోగించునదిగా నుండవలెను. అందుకుగాను సహజవ్యాయామము, ఖద్దుకానిదిగాను, మితాహారముతో మొండి దీర్ఘాయుష్యమును కలుగునట్లుచేయు వ్యాయామమును గురించి వచ్చే సంచికలో వ్రాస్తాను.

సూర్య తేజస్సు

(అకుండి వేంకట శాస్త్రిగారు)

పృథ్వుడు దైవము ఎవరు? పృథి దినమును ఉదయము మొదలు సాయంతాలము వరకు మన భూమండలముపై ప్రకాశించుచు, మన కన్నుల కిగవడుచు, మన ఆయురారోగ్య శ్విర్యాభివృద్ధులకు తోడ్పడు దివ్య తేజో రాశియు, ప్రత్యక్ష దైవమనదగు వారెవరు? సూర్యభగవానుడు. ఆ దైవమును గురించి ఆ తేజః పుంజమునకును, మానవునకును, వృష్టి లాని పృథ్వీపునకును ఎట్టి సంబంధము గలదో, నవీన పృథ్వీ శాస్త్రవృష్టితో సరి కీలించి తెలిసి కొనిన, నా అనుభవానులను పాఠ్యులగు మీకు తెలిసియండినను ఆ పృథ్వుడు మహాతేజస్సును గూర్చి యీ ఆధునిక పృథ్వీ శాస్త్ర యుగమున వాని పవిత్ర కొంచెము సూతనముగను, విజ్ఞాన దాయకముగ నుండగలదని యీ పృథ్వుడు దేవుని గూర్చి పండిత పాదులకు ప్రబోధ కరమైన కొన్ని వివరములు తెలుపుచున్నాను. సూర్యుని ఖగోళ శాస్త్రవృష్టితో సరికించి చూతము. భూమి, సూర్యాది గ్రహఖగోళము లన్నియు అన్యోన్యార్థకర్తణము గలిగి గ్రహ మండలమున దిరుగుచున్నవి. భూగోళము సూర్యగోళముచుట్టును తిరుగుచున్నది. సూర్యుడు న్యయముగ తేజోరాశి. ఇతర గ్రహములన్నియు సూర్యుని తేజమును పొందుచున్నవి. భూగోళము తన చుట్టును తాను తిరుగుటవలన దివారాత్రములును, సూర్యునిచుట్టి వచ్చుచుండుటవలన సంవత్సరములు కలుగుచున్నవి. సూర్యుడు భూమధ్య రేఖకు త్తరము వైపున ఆరు నెలలును, దక్షి

ణపు వైపున ఆరు నెలలును, భూగోళముపై తీర్చిముగ తన తీర్థమగు కిరణములను పవన రింపజేయును. మన భూమండలములో సూర్య కిరణ ప్రపారములేని ఉత్తర దక్షిణ భ్రువములును కలవు. సూర్యుని పారాణిక దృష్టితో పాఠ్యులును, పాఠ్యులును, ఎట్లు చూడెదరో పరికింతము. క్రీ. శ. 466 సంవత్సరము ప్రాంతమునాటి యొక శిల్పములో సూర్యారాధనము నూచింపబడి యున్నది కృతయుగాంతమున మయ మహానురుడు జ్యోతిశ్శాస్త్రము నెఱుగగ గోరి సూర్యుని గూర్చి యుగకవము జేసెను. సూర్యుడు ప్రేతుడై యతని “నివు నీ వివాన స్థానమగు రోమక (రోము) పురమునకు బొమ్ము. నీ యాప్తితము నెరవేసెను. అని చెప్పెను. మన జేశమున సూర్యునిగూర్చి యనేక పారాణిక గాథలు గలవు ప్రత్యేకముగ సూర్య పురాణమే గలదు. అందు సూర్యుడు జ్యోతిర్మయుడైన కాలమానముల కాధార భూతుడైన దేవతగా పరిగణింపఁబడుచున్నాడు. సూర్యుడదితి పుత్రుడగుచు, వేదములకు తరువాతికాలమందే బ్యావశాదిత్యులలో విష్ణు నాచుముకూడ సూర్యునికే గలగు. అదిత్యులలో సూర్యుడు ప్రథమును. హైందవులు పూజించు మూర్తిత్రయములో సూర్యుడు ప్రథముడుగ నారాధింపబడుచున్నాడు. ఉప నిషత్తులందు సూర్యునకు విశేషమగు ప్రాముఖ్యము కల్గినది. ఛాందోగ్య పనిపత్తుసంధుండము సూర్యకిరణధ్యానమును

గూర్చి చెప్పబడినది. అది కావ్యములగు భారత రామాయణములందు సూర్యారాధనము వివరింప బడి యున్నది. భాగవతమున మూర్ధ్య డప్రతీతర తత నామముల కీర్తింప బడినాడు. రామాయణమున యధికాండమున నొక్క యధ్యాయము పూర్తిగ సూర్యనంకీర్తనమునకే వినియోగింపబడినది. ఆ సూర్య సంకీర్తనమునకే అదిత్య హృదయ మనిపేరు. ఆరోగ్యైశ్వర్యముల కాంక్షించు వా రుపకారమున సియదిత్య హృదయము వరింపదగినది. శాద్దసారస్వత భాగములగు జాతకములుకూడ సూర్యారాధనచుయొక్క యాత్మప్రప్రమును నెల్లడించుచున్నవి. పురాణములందు సూర్యునిగూర్చి యితిహాసములు పెక్కు లున్నవి. సంధ్యావందనమునందలి ముఖ్య భాగ మగు గాయత్రీ మంత్రము సూర్యుని గూర్చి చెప్పబడిన మంత్రము. రావళకేతువులను రాక్షసుల సూర్యచంద్రుల గ్రహించి గ్రహణములను గల్గించుచున్నారన గాథ అతి ప్రాచీనమైనది. హిందూ దేశమున సూర్యారాధనము 2000 యేండ్లకు పూర్వమునుండి యున్నట్లు గ్రంథప్రమాణములు కలవు. హిందూ దేశమున తక్షశిలా నగరమున సూర్యదేవాలయమున్నట్లుల ఫిలోసోఫీనుస్ అనుగ్రీకు దేశస్థుడు తన 'అపొలొనియన్' జీవితచరిత్రమునందు పేర్కొని యున్నాడు. తొమ్మిదవ శతాబ్దిని జీవించియున్న 'యానం దగిరి' యను పండితుడు సూర్యారాధకల నారు తెగలుగ విభజించినాడు.

మన హిందువులకు సూర్యారాధనమునకై కొన్ని పండుగలు ప్రత్యేకింపబడినవి. మకర సంక్రమణము, కర్కాటక సంక్రమణము, రథ

సప్తమి, మొదలగు పర్వదినములు మన దేశీయ రోగ్య ప్రదాతయగు మార్కుసి యారాధనమునకై యుద్దేశింపబడినవే. ఇటీవల ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులు సూర్యకిరణములందున్న మానవుని దేహమందలి రుగ్మతలను నిర్మూలనము చేయుటలోగల కత్తిని, పరిశోధనలు చేసియే సూర్యనమస్కారములను దేహ వ్యాయామ విధానమును, శరీరమున కంతటికిని సూర్యరశ్మిని ఆకునట్లు చేయుటకై, ఆతపస్సానములు, సూర్యకిరణ చికిత్సలు సూర్యకిరణ తప్తజల చికిత్సలు నెన్నిటినిో కనగొన్నారు. సూర్యుడు మానవుల రుగ్మతలను నాశనమొనర్చు గొప్ప వైద్యుడు. ఈ సూర్యుడు మహత్తును గ్రహించియే హిందువులు సూర్యోదయ కాలమున స్నానము చేసి సూర్యునికి అర్ఘ్యము లొనగుదురు. తెలిసియో, తెలియనియో, పల్లెటూరుజనులు స్త్రీ పురుషులు, బాలబాలికలు, సూర్యుని ఉదయమన నమస్కరింతురు మీ యెల్లరు సూర్యుని ప్రకృతి శాస్త్రదృష్టితో చూచి, యా సూర్యభగవానుని ప్రత్యక్షమై నమగ భావించి, యాతని దివ్యకిరణముల నౌషధరూపమాగ నేవించి ధన్యులుగండు!

శా. ఈవే చండ గభ స్తిమండలముచే

నింకింతు వభోనిధుర్

ఈవే విశ్వహితార్థమై కరియు దంతే

వాన వే ఘాకృతిన్

ఈవే చేసెదు భన్తరాశిగ

వనానీకలు దావాగ్నివై

ఈవే పెంచెద వెల్లయోషధుల

రే లిందుండవై వెన్నెలన్.

(చిత్రమర్తి అశ్మీనరసింహుని కృత

'గయోపాఖ్యానము' నుండి)

మ నూ చి క ము

(గత సంఘిక తరువాత)

సంధి ప్రలాపములును ఉండవచ్చును. ఇతర జ్వరములలో జ్వరముతగ్గినప్పుడు సంధి ఉండుట మంచిలక్షణము కాదు. మనూచికము నంద న్ననో జ్వరముతగ్గినప్పుడు ప్రలాపము ఉండుట ప్రమాదలక్షణము కాదు. ఈ దశలో నీ క్రింది కార్యక్రమమును అవలంబించవలెను.

6-0 గంటలకు లేచి కాలకృత్యములు తీర్చు కొనుట.

6-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

7-30 గంటలకు 3 పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమీ చేయవలెను. ఇట్లు రెండు వర్యాయ ములు చేయవలెను.

8-30 గంటలకు కొంచెము వేడినీటి శిర స్నానము.

10-30 గంటలకు 6 తీపి నారింజకాయలనుగాని, కమలా ఫలములనుగాని, బత్తాయలను గాని, వాడవలెను. నచ్చిద్రాక్షవండ్లను ఈయవలెను.

1-30 గంటలకు ఒకవంతు పాలను 4వంతులు నీళ్లును కలిపి దానిలో గుడ్డను తడిపి గొంగళిచుట్టను వేయవలెను. గొంగళి చుట్టను 45 నిమిషములు వేయవలెను. లేచినతరువాత చన్నీటి శిరస్నానము చేయవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

6-30 గంటలకు ఉదయము మాదిరిగానే వండ్లను తినవలెను.

9-30 గంటలకు నిద్ర.

పేదవారలకు

6-0 గంటలకు లేచి కాలకృత్యములు తీర్చి కొనుట.

6-30 గంటలకు ఒక్కొక్కటి 15 నిమిషముల పరిమితిగల రెండు నుట్టివట్టీలు.

7-30 గంటలకు మూడు పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమీ చేయవలెను. ఇట్లు 2 వర్యాయములు చేయవలెను.

8-30 గంటలకు చన్నీటి శిరస్నానము.

10-30 గం. 4 భాగములు వండి వార్చిన కూరను 1 భాగము ముడిబియ్యపు అన్నముతో తినవలెను. ఒక్క కూరతోనే తృప్తిపడి ఉండుట మంచిది. లేనిచో పైన చెప్పినట్లుగా అన్నమును కూరనొనవలెను.

1-30 గంటలకు గొంగళిచుట్టను వేయవలెను. శితులముల బెల్లమును 2 పైంట్ల నీటిలో కలిపి దానిలో గుడ్డను తడిపి గొంగళి చుట్టను 45 నిమిషములు వేయవలెను. లేచినతరువాత చన్నీటి శిరస్నానము చేయవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

6-30 గంటలకు ఉదయము మాదిరిగానే భోజనము చేయవలెను.

9-30 గంటలకు నిద్ర.

ఈ దశలో వచ్చుచుండు కొన్ని లక్షణములను కనిపెట్టి యింకను కొంత అదనపు చికిత్స చేయుచుండవలెను. పొక్కులు బాగుగా కేరి

దురద, మగత, యొక్కవగా నున్నయెడల 18X24 అంగుళముల గుడ్డను ఎన్నిది మడతలుగా మడచి చల్లని నీటిలోతడిసి రెండు రోజుల మంటలుగా నుండునో అక్కడల్లా నీ నీమముల చొప్పున చల్ల బటచుచుండవలెను. దేహమునందంతటను కంపరమున్న యెడల చన్నీటిలో ముంచిన తడిగుడ్డతో దేహమంతయు తడవవలెను.

యొక్కలు సరిగా తేలక రోగి నృత్తి కప్పి ఉన్న యెడల రోగిని ఒక చీకటి గదిలో పడుకొనబెట్టి అక్కడనే ఒక లాంతరుకు సరిగ్గా అద్దము అడ్డముపెట్టి ఆ వెలుతురును రోగిమీద పోసరింపజేయవలెను.

ఇట్లు ఒకగంటనీవు ఉంచిన తరువాత రోగిని వెలుతురులో పడుండబెట్టవలెను. కంపరము ఎక్కువగా నున్నప్పుడు రాత్రులందు నిద్ర పట్టని యెడల ఒకటి రెండు తూరులు గవ్వ పలు పాంబోణిగాని, అగరుగాని, మంచి గంధపుపొడిగాని, రోగికి ధూపమువేయవలెను. నదురుమీద తడిగుడ్డపట్టి వేయవచ్చును. పాదములు చన్నీటి తొట్టిలో 15 నిమిషములు ఉంచి తడిసి అద్ది పొడిగుడ్డ కప్పి పరుండ బెట్టవలెను. బాగుగా ఉరికిన మైత్రని పోక్కిమీద రోగిని పరుండబెట్టవలెను. ఏమనగా అరొజులలో పోక్కి గట్టిగా నున్న యెడల రోగికి ఒత్తకొనను. పోక్కి కుడరక నిద్రపట్టదు. దరిదురుగా ఉండు వారు లేతవేపలకు గాని, వెలగలాకు గాని, తామరాకుగాని, చేమలకుగాని, దూకిగొని వచ్చి పోక్కిమీద పోసి, పైన ఒకగుడ్డవరచి పరుండబెట్టవచ్చును. కలవారు లేత అరటి మువ్వలను పోక్కిపై పరవవచ్చును. ఈ

దశలో రోగి యెంతో బాధపడు చుండును. రోగికిచేయు ఉపచారములు రోగిబాధను తగ్గింపలేకపోవును. అయినప్పటికీ వినుగుకోకుండా రోగికి ఆయా కాలము లందు కావలసిన ఉపచారములను చేయుచునే ఉండవలెను. ఈ దశలో రోగికి రాత్రులందు బాధ యెక్కువగా ఉండును. పగలు బాధ తగ్గి ఉండును. రాత్రులందు నిద్ర సరిగా పట్టదు. పట్టినను బాధవలన అప్పుడే మెలకువ వచ్చును. ఒకరు, ఇద్దరు కాచుకొని ఉండి, హతులు వేసుకొని రోగికి ఉపచారము చేయుచుండవలెను.

నాలగవదగు చీముదశ

ఈ దశలో తగ్గిపోయిన జ్వరము ఎక్కువగును. పొక్కులలో నిగనిగలాడు శ్లేష్మ ద్రవము, అనగా చీము చేర నారంభించును. నాలుగుదినములలో క్రమక్రమముగా దేహముమీద నుండు పొక్కులన్నిటి యందును చీము నిండుకొనుటయే గాక చర్మమునకు ఎంతతక్కువ బుత్తిడి. తగిలినను బాధ యెక్కువగా నుండును. ఈ దశలో పెద్దచీకె త్వలు ఏమియు చేయుటకు వీలులేదు. రోగిని అటు, ఇటు, కదిలించవలసి వచ్చినప్పుడు కూడా రోగిని ఒకగుడ్డలో నుంచి ఆగుడ్డ జోలెను కదలించవచ్చునే గాని, రోగిని ముట్టుకొనుటకు వీలులేదు. ఆననము అంతయు చీము పొక్కులలో నిండియుండును గాన సాధ్యమై సంతపవరకు ఎనిమూకూడా చేయుటకు వీలులేదు. పోక్కులలో మలము ఎక్కువకా చేరి బాధ కలిగించునప్పుడు మాత్రమే యొక్క వేగా ఆముదమును ఆననమునకు రాచి ఎనిమూ చేయవచ్చును. రోగికి నీదశలో నొకటి రెండుదినములవరకు మాత్రమే కంబళి

చుట్ట వేయవచ్చును. అది కూడా రోగికి హిత ప్రకారమే యెడల మానివేయవచ్చును. ఈ దశలో దేహ మంతయు చీముతో నిండి దురదతో గుల, గుల అడుచుండును. ఎంత పెద్దవారైన రోగులైనను దురదవలన గోకుళినుటకే ప్రయత్నించుదురు. దురదపుట్టు నప్పుడెల్లా వేరు శనగనూనె కలియని మంచినవ్వులనూనెతో తరుచుగా దురదకలిగిన భాగములం దెల్ల తడుపు చుండుటవలన అప్పటి కప్పుడు దురద తగ్గుచుండును. దురద యెక్కువగా నున్న భాగములందు 12 X 9 అంగుళముల మెత్తని గుడ్డను ఎనిమిది మడతలుగా మడచి, తడపి ఆయా భాగములందు వేయుచుండుట వలన కూడా దురద తగ్గుటయేగాక మానినతరువాత గుంటలు లేకుండా పోవును.

ఈ దశలో రోగిని కదలించి తొట్టిస్తానమును చేయించుటకు వీలుండదు. అందువలన రోగిని పక్కమీదనే ఉంచి, ప్రాత్రికడుపుమీద ఉదయముపూట ఒకసారి, సాయంకాలముపూట ఒకతూరియు- ఒక్కొక్కటి 15 నిమిషముల పామితిగల రెండేసి మట్టిపట్టీలను వేయవలెను. ఈరోజులలో రోగిని శక్తికలవారు కేవలము వండనే పెట్టుట మంచిది. శక్తిలేనివారు ముడి బియ్యపు అ తినను అన్నమును, అన్నమునకు మూడురెట్లు వండి కూరను చేర్చి, దినమునకు ఒకటి, రెండు తూరులు తినిపించవలెను. పూర్వకాలపువారు రోగులకు నీ దశలో వండిన పప్పు పదార్థములను, గుగ్గిళ్ళను తినిపించేదివారు, అంతే కాకుండా పెరుగువేసి అన్నము పెట్టుచుండిరి. అందువలన రోగులకు చీము ఎక్కువగా పోయటయు, గుంటలు తుగా పడుటయు, ప్రిణాపాయము సంభ

వినుటయు జరుగుచుండెడివి. ఆ పద్ధతులను మానివేసి చక్రవర్తియములో శ్రిద్ధతిసిగ్గుట వలన పదముగ్గురు రోగులలోను, 40 రోజుల శిశువు ఒకటి తప్ప మిగిలిన వారందరూ బాగానే యున్నారు. చర్మము మీద లోతైన గుంటలు పడలేదు. చూపుపోవుట గాని, న్యూమోనియా మొదలగు వ్యాధులు వచ్చుటగాని సంభవించలేదు. మశూచికము ప్రాణాపాయకరమైనది కాదనియు, నితర అన్నితరూ వ్యాధులవలెనే అదియును కుడుగు శ్చనియు నమ్మచున్నాము.

రాత్రులయందు ఈ దశలోకూడా రోగులకు నిద్ర ఉండదు. దురదకూడా పగటికన్న నెక్కువగానే ఉండును. అందువలన ఈ దశలోకూడా రోగిని కనిపెట్టుకొని శ్రద్ధగా ఉపచారములు చేయుచుండవలయును. నవ్వుల నూనె తరచుగా రాయుచుండుటవలన అప్పటి కప్పుడు బాధ ఉపశమించి రోగికి నిద్రపెట్టుటకు వసతి కలుగును. అగరు, మంచిగంధపుపొడి, సాంబోణి మొదలగు వానితో ధూపము వేయుటవలన చర్మమునందలి పెళుసుతనము తగ్గి బాధ ఉపశమించును. అందువలన తాత్కాలికముగా కొద్ది కొద్ది నిద్ర పట్టుచుండును. కనుక రోగిని కనిపెట్టుకొని ఉండి నూనెరాయుట మో, ధూపము వేయుటయో, చేయుచుండవలెను. ఇట్లు చేసినప్పుడు రోగికి నిరాశ కలుగకుండుటయేగాక తాత్కాలిక మగు బాధోపశమనమును కలుగుచుండును.

ఈ దశలో శ్లేష్మము ప్రకోపించును. గొంతులో గురక యుండవచ్చును. శ్వాసనాళముల యందు పున్నెనములోవలను- శ్లేష్మముచే శ్వాసావరోధమున్నూ కలుగును.

ముతో నుద్దకట్టుకూడా వడవచ్చును. జగురుతో కలసిన విరేచనములును కావచ్చును. ఇట్టి బాధలు కలిగినపుడు అన్నము పెట్టుట మోసివేయవలెను. రోగిని దినమునకు ఒకటి, రెండుగంటలు ఎర్రరంగు అద్దము అద్దము పెట్టిన లాంతరు వెలుతురులో పరుండ బెట్టవలయును. అది లభించనివారు రోగిపైన నెర్రని వలుచని వస్త్రమును ఒకటి రెండు గంటలు కప్పి ఉంచవలెను. దీనితో శ్లేష్మము తగ్గిపోవును.

అ యి ద వ ద గు వా డు ద శ

ఈ దశలో జ్వరము క్రమముగా తగ్గిపోవును. విగనిగలాడు పొక్కులలోని నైగనిగ్యము తగ్గిపోవును. పైకి పొడుచుకొని వచ్చిన పొక్కుల పై భాగములు చరికిలపడి గుంటలు ఏర్పడును. పొక్కులు ఒకదానితో ఒకటి కలుసుకొని పోవును. ఈ దశలోకూడా దురద యుండును. మంటలు, పోట్లు, ఉండవు. రాత్రొలదు నిద్రయూ పట్టును. పగటిపూట బాగుగా నిద్రపట్టును. ఛాదములు లావెక్కును. ఈదశలోకూడా చికిత్సలు చేయుటకు వీలుగా ఉండదు. పోత్తిడుపుమీద మట్టిపట్టి వేయుట, పొక్కులపైన తరుచుగా నూనె రాయుట, అగదు మొదలగు వానితో భూషమువేయుట యీ దశలో చికిత్సలుగా నుండును. ఈ దశలో వేపొంగురు నూర్చి, నవ్వులనూనెతో కలిపి, దేహమునకు రాయుచుండవలయును. పోతిదినము వేడినీటితో నీకాయి, కంకుడు మొదలగువాని నురుగుతోను స్నానము చేయుచుండవలయును.

వాడ నారంభించి నప్పటినుండియు ప్రాణాహయము తప్పిపోయినట్లే గ్రహింపవలయును.

పథ్యములో చీమును కలిగించు పదార్థములు అనగా పాలు, పెరుగు, పప్పుపదార్థములు పెట్టక కేవలము వండ్లనే పెట్టవలయును. వండ్లను సంపాదించుకోలేనివారు మూడు రెల్లు కూరను అన్నముతో కలిపి తినవలయును. ఈ దశలో కొన్ని పోక్కులు చితికి పుండ్లగును. ఆ పుండ్లను పొడి పదార్థముతో కప్పవలసి ఉండును. నన్నీకిలలోవేసి మెత్తిగా నూరినబియ్యపుపిండినిగాని, రోగము లేని ఆవుల వేడతో తయారుచేసిన బూడిదనుగాని యిందుకు ఉపయోగించవచ్చును. ఈ దశలో యీగలు వాలకుండా శ్రోద్ధ తీసికొని రోగిని కాపాడుచుండవలెను. రోగి కూడా పొక్కులను గోకి పుండు చేసుకోకుండా చూడవలయును. ఎందువలననగా నహజముగా ఎండిపోయిన పక్కలు నాలుగు, అయిదు రోజులలో రాలిపోతవి. బలవంతముగా బాడె చేసిన పుండ్లు యెన్నోరోజుల చాకా మూసవు.

ఆరవదగు ఎండుదశ

వాడిపోయిన పొక్కులన్నియు ఎండిపోవును. చమత్కార మేమనగా ఈ దశలో చితచిత లాడు చుండు పొక్కులన్నియు శ్రీఘ్రముగను, సంపూర్ణముగను యెండిపోవును. మలబద్ధక మున్నయెడల పోతిదినము ఉదయము పూట మూడు పెంట నీటితో రెండు తూరులు ఎనిమూ చేయవలెను. పోతిదినము తేలికగా భరించుటకు పీలైన గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయించు చుండవలయును. స్నానమునకు ముందరి ఒడలంతయూ మంచి నువ్వుల నూనె రాచి కంకుడు, నీకాయి మొదలగు వాని నురుగుతో తోమవలయును. ఇట్లు చేసినపుడు పో

దినము పక్కలు రాలిపోవుచుండును. ఈ దశలో ఆకలి యెక్కువగానుండును. అయి పప్పుటికీ చీమును కలిగించే పప్పు, పెరుగు, పాలు మొదలగు పదార్థములను రోగికి ఆహారముగా నీయరాదు. రసముగల పండ్లతో సాధారణముగా ఆకలి తీరదు గనుక గట్టివగు అరటిపండ్లు, నవోటా మొదలగుపండ్లను కూడా ఆహారముగా యియవలసియుండును. వేదలుగా ఉండేవారు పండ్లను సంపాదించుకోలేరుగనుక, అన్నమునకుమూడురెట్లుగా ఉండు కూరలతో దినమునకు ఒకటి రెండుతూరలు ఆకలి ననుంచి ఆహారమును యియవలెను.

ఏడవదగు నిర్వాణదశ

దేహమునందలి మాలిన్యములన్నియు యౌళి పము పొంది ఉండును. గనుకను ఆకలి బాగా జ్వలించి ఉండును. గనుకను ప్రత్యేకచికిత్సలతో మిత్తము లేకుండనే మశూచిక రోగికి వేగముగా బలము చేకూరును. దేహము బాగా నున్నితముగా నుండును. గనుక త్వరగా బలము వచ్చుటకు ఆశిషడి గట్టిపదార్థములు పెట్టితే అపకారము సంభవించును. లండు వలన తేలికగా జీర్ణముకాదగిన రసవంతములగు ఆహారములనే యియవలెను. ఆకలి యెక్కువైన యెడల బిడ్డలకు రెండవ తూరి కూడా ఆహారము నీయవచ్చును. ఆకలి ఉన్నా, లేకపోయినా కూడా యీ వాస్తవలు చూచి యెవరును రోగికి నిర్బంధముగా గాని బోధార్యముగా గాని భోజనము పెట్టరాదని గుర్తుపెట్టుకోవలెను.

మశూచికములో వచ్చు రక్తాభివ్యంధము

మూడు, నాలుగు దశలలో మశూచిక రోగు

లలో కొందరుకు మలమూత్రములవెంటను, కన్నులనుండియు, ముక్కులనుండియు, నోటి రక్తమువచ్చుట కలదు. కొందరు రోగులకు నుండియు, మశూచికపు పొక్కులనుండియు రక్తము స్రవించుచుండును. ఇది చాలా కష్ట సాధ్యమైనలక్షణమేను. అయినప్పటికిమనవైద్యములో దానికిని చికిత్సగలదు. రోగికి కొబ్బరి నీటిని త్రాగించుచుండిన యెడల యీరక్తాభివ్యంధము అరికట్టవచ్చును. నీలినీసాలో పోసి 10 గంటలు యెండబెట్టిన నీటిని చల్లారిన తరువాత గంటకు పావు ఔన్సుచొప్పున యిచ్చుచుండిన యెడల రక్తాభివ్యంధము నయమగును. అంతే కాకుండా యే అవయవములలో నుంచి రక్తము వచ్చుచున్నదో ఆ అవయవమును నీలినీసా నీటితో తడుపుచుండుట వలన కూడా రక్తాభివ్యంధము నయమగును. ఏ పొక్కులలోనుండి రక్తము కారుచున్నదో ఆ పొక్కులను నీలినీసా నీటితో తడిపిన తడిపాత్తితో కప్పటవలన కూడా రక్తస్రావము తగ్గును.

గొంతులో గురగురగా నుండుట

గొంతులో కొందరు రోగులకు నాలుగు, అయిదు, దశలలో గురగుర కానిపించును. వేసినీటితో కావడము పెట్టుటగాని, ఎన్నోసా నీటిలో తడిపిన గుడ్డను నాలుగు మడతలువేసి కంఠమునకు చుట్టు చుండుటవలన గాని యిది నయమగును. గొంతులో గురగురగా నున్నప్పుడు రోగికి అన్నముగాని, పాలుగాని, పప్పుగాని పెట్టక కేవలము పండ్లరసమునే యిచ్చుట మంచిది.

న్యూమోనియా కలిగినపుడు

దినమునకు ఒకటి, రెండు కంబళి చుట్టలను

కబంధమువరకే వేయవలయును. మంచి నీరు తప్ప యెక్కి ఆహారమును ఈయరాదు. గంటకు పావుబోర్డు చొప్పున ఎర్రనీసాలోని నీటిని లోనికి యిచ్చుచుండవలెను.

మూత్రబంధమునకు

కొబ్బరి నీటిని తరుచుగా త్రాగించుటవలన మూత్రబంధము నయచుగను. నీలినీసాలోని నీటిని గంటకు పావుబోర్డు చొప్పున లోనికి యిచ్చుచుండుట వలనను మూత్రబంధము తగ్గి పోవును. బార్లగింజలువేసి కాచిన నీటిని అచ్చుడప్పుడు త్రాగించుచుండుట వలనను మూత్రబంధము తగ్గును.

మహాదీక రోగికి చేయవలసిన సామాన్య

ఉపచారములు

1. గాలి సామ్యముగా వీచునట్టి, వెలుతురు వచ్చునట్టియు గదియందు మహాదీక రోగిని పరీక్షేపింపవలయును.
2. ప్రతిదినమును రోగియుండు గదిని పరిశుభ్రము చేసి బాగుగా గోమయముతో అలక వలయును. ముగ్గులు పెట్టవలయును.
3. గదిలోనికి దుర్గంధము రాకుండునట్లు శ్రద్ధ తీసికొనవలెను.
4. దినమునకు రెండు మూడు తూరులు అగరుతోగాని, మంచిగంధముతోగాని, సాంబార్ణికోతోగాని, గదిలో ధూపము వేయవలెను. ప్రతిదినము ఉదయము, సాయంకాలముల యందు రోగియొక్క మనస్సు శుద్ధిగా నుండగలండులకు భగవత్పూర్ణము చేయించవలెను.
5. ప్రతిదినము రోగి నరున్న వస్త్రముల నన్నిటిని చవుడు నున్నములోగాని, నబ్బుతోగాని బాగుగా ఉరికి యెండవేయవలెను.

6. మురికిగా నున్నట్టిగాని, రోగి భరింపలేనంత కరుకుగా నున్నట్టిగాని వస్త్రములను రోగికి ప్రక్కన వేయరాదు.

7. మూడు, నాలుగు, అయిదు దశలలో రోగి మెత్తని ప్రక్కను కోరును గనుక అనేక మడతలువేసి మెత్తని గుడ్డను ప్రక్కకు వేయవలెను. రోగి ప్రక్కమీద లేత వేపమండలను ఉంచవలెను.

8. అవసరమైనప్పుడెల్ల వేపమండల తోనే రోగికి వినుచుండవలయును.

9. రోగికి వెలుతురును చూపజాల నప్పుడు కిటికీలకు పలుచని గుడ్డను అడ్డము కట్టవలయును.

10. గాలి వినుచుగా వచ్చుచున్న యెడల రోగి ఆ వినుచును భరింపలేదుగాన గాలి వచ్చునైపున కిటికీ పలుచని గుడ్డను అడ్డము కట్టవలయును.

11. ఎప్పుటి కప్పుడు మలసూక్రముల పట్టి శృద్ధగా గోతులో కప్పి వేయవలయును.

12. రోగిని ప్రతిదినము ఒక తూర్తియైనను సుఖముగా ఉండు ఉష్ణముగల నీటితో స్నానము చేయించవలెను. స్నానము చేయించుటకు రోగికి అనుకూలముగా లేనియెడల కాళ్ళు, చేతులు, కబంధము, వేయవేయగా కడిగి వెంటనే కడగవలయును.

13. కుండలో పోషిన చచ్చిటిని జాగ్రత్త పెట్టుకొని కోరినప్పుడెల్ల త్రాగుటకు ఆ నీటిని రోగికి యిచ్చుచుండవలయును.

14. కలీతలేని నువ్వులనూనెను జాగ్రత్త పెట్టుకొని అవసరమైనప్పుడెల్ల రోగి దేహమునకు ఆ నూనెను రాయుచుండవలయును.

15. రోగికి నిరుత్సాహము కలిగే మాటలు చెప్పటగాని, అతనికి యెదురుగా కూర్చుని యెప్పుటగాని పనికిరాదు.

16. ధైర్యమును కలిగించేమాటలను చెప్పుచు రోగి చికిత్సకు సుముఖముగా నుండునట్లు చూడవలయును.

17. రోగిని గర్హించు ఉపచారకులు, రోగి యెంత విసిగించినను బౌద్ధాన్యముతోను, సహనముతోను రోగికి ఉపచారము చేయుచుండ వలయునేగాని రోగిని కష్టపెట్టినపుడెల్ల కేకలు

పెట్టి కోపగించుకొనేవారుగా ఉండరాదు. ఎందువల్ల ననగా రోగికి సహజముగానే యెంతో చికాకు, బాధ, ఉద్రోకము, ఉండును. దానిని రెచ్చగొట్టిన యెడల రోగికి పోలీసాదులు యెక్కువగును.

18. ఈ నియమముల నన్నిటిని సక్రమముగా పరిపాలించిన యెడల రోగికి యెంతో మనశ్శాంతిగా నుండుటయేగాక రోగము శుభ్రముగా నయమగును.

స వ ర ణ

మార్చి నెల సంచిక 96 వ పేజీలో లింగస్నానము స్త్రీలు చేయువిధానము:—

“తొట్టెలో వేసిన ఎత్తుపీటమీద మూడులంగుళాల నీరుండుటవల్ల ఇంకా ఎక్కువ గుణముకలుగును”

అను వాక్యమును చేర్చవలెను.

బిడ్డలను కనియు జీవించుట చూచి యానందించలేనట్టి నేను వ్రక్కతి

చికిత్సయొక్క ప్రభావముచే సంఖ్యవసవము నొందితిని

ముచ్చట గొలుపు ముద్దుబిడ్డయు నేను క్షేమముగా యున్నాము.

నే నిద్దరి బిడ్డఁను కనినవిమ్మట మూడవసారి నవమూసముల మోసి, యింకను, ఎనిమిది, పది దినములకు పోసినచు ననగా నాగర్భములో నుండు పిండము సహజముగా తిరుగుట మాని, గుండ్రాయితలె గుట్టగానుండి, చివరకు జీవములతో బయట పడెడిదయో లేక చచ్చియే బయటపడెడిదయో నా కనుభవము లేకనే జరిగియుండెను. నా నాల్గవ గర్భము నకు గూడా నిట్టి స్థితియే సంభవించెను.

నే నీవూరు గర్భము దాల్చినది మొదలు గండముతో కూడినగుండెడయు, అపాయ

అపాయకరమైన యజ్జీర్ణరొగమును, బిడ్డలు బరువు, మలబద్దకముదాపురించి, క్షుణ్ణ మొకయుగముగా నెరవుచున్న సమయము నందప్పమేయముగా నీప్రకృతిచికిత్స యొక ప్రభావమును తెలిసి కొనట తటస్థించినది. వెంటనే పెన్నిధిని కనినపేదచందమున సంత నముతో పయనమై మునులతోటయందు నిర్మింపబడిన శ్రీయోగా శ్రీమమండలి శ్రీరామ కృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయమందు చేరితిమి.

శ్రీ ఆశ్రమవాసులైన, శ్రీ శ్రీ శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగీశ్వరులవారు మా కమితానందమును

కలుగజేయు, మృదుమధుర వాక్యములతో
దర్శనమొసంగి నా దేహ మనోవాఙ్మధులు
నివారించు కొన్నిసలహాలతో ప్రకృతిచికిత్సను
ప్రారంభింపజేసిరి. ఉదయ సాయంత్రములు,
పది నిమిషములు, పరిమితిగల లింగస్నానము
చేయుట, అనంతరము శక్తి ననుసరించి నడ
చుట, వాయుమనకు రెండు మాసములు ఆదిత్య
పేటికా స్నానములు, అభ్యంగన స్నానములు
చేయుట, నిత్యము ఉదయమున ఉప్యస, కారము
లేని కూరలతో భోజనము, సాయంత్రము
ఫలాహారము - ఇత్యాది చికిత్సలు విధించిరి.

ఇట్లు రెండు మాసములు గడచునప్పటికి మల
బద్ధకము తొలగి దేహభారముగ్గి మంచి జల
రాగ్నికలిగి, గుండెదడ కనిపించినది. ఈ మారు
చివరవరకు పిండము సుఖముగా తిరుగుడును
వచ్చినది. కాని ఈ ఫలాహారములతోటి,
చచ్చితి స్నానములతోటి, బిడ్డ అరకాగిపోవు
నేమోనని మావారందరు భయపడుతూ
వచ్చిరి. ఇట్టి పరిస్థితిలో ది 22-2-44 తేదీ
రాత్రి ప్రసవవేదనా సూచనలు కాన్పించెను.
తోడనే శ్రీ శ్రీ శ్రీ యోగేశ్వరుల వారికి
సంగతి నెరుకపరచు, వారు ప్రథమమున
డూపింగు తరువరి ఎనిమిదా అనంతర ముట్టో
దక పానము చేయునట్లేర్పాటు గావించిరి.
ఈ లోపట నా ప్రసవ విషయమును గురించి
మా వారందరు ముందేదెలుల జరుగునోయని
తహతహలాడు మనస్సులతో కూడి యుండ
నందరి నొక్క సారాశ్చర్యానంద మగ్నులగు

నట్లు నేను ఒకటిరెండు నిమిషములలో సుఖ
ప్రసవము నొందితిని.

అప్పటి నుండి యీ పరమపవిత్రమైన ప్రకృతి
చికిత్సను కొనియాడని వారెవరు! తరువరి
బిడ్డకు నాకు గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానము
చేయించిరి. మనవారు మామూలుగా వాడు
రనము, ఇంగువ, మున్నగు వాని నేమియు
నుపయోగింపక చల్లటి వచ్చుమట్టిని మా
త్రీము, నానాభి ప్రదేశమందు 15 : మిషముల
పరిమితిచి రెండు మారులు కట్టించిరి. మరియు
నాకు కావలసిన నన్ని చల్లటిమంచినీరు త్రాగ
నిచ్చిరి. నాలుగు దినములకు తీవ్రమగు జల
రాగ్ని కలిగిన విూదట యథా ప్రకారము
భోజనము పండ్లు పెట్టించిరి.

మావారు తలంచినట్లు బి అరకాగిపోక,
చాల ధృఢముగా నుండి ముచ్చట గొలుపు
చున్నది. ఆమెదనుతో నిమిత్తము లేకనే
నిత్యము విరేచనమగుచున్నది. భగవానుని
కృపచేత, బిడ్డము, నేనును శ్రేయముగా
యున్నాము. మాకిట్టి ఉత్తమమైన చికిత్సచేసి
మమ్మాడరించి తోడ్పడిన, శ్రీశ్రీశ్రీ యోగేశ్వ
రులవారికి మేమంతయో కృజ్జలము. గర్భ
వతులగు నానందరీమణులందరు, పరమ పవిత్ర
వంతమగు ప్రకృతిచికిత్స నాచరించి, నావలెనే
సుఖించి ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు,

వీరమాచనేని వెంకటసుబ్బమ్మ.
మునునూరు, మాజివిశాలాకా.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

దురభ్యాసఖండనములు

	జల	శల	జల
తత్వవిజ్ఞాన మాదామణి	1 0 0	నివహ	0 14 0
టీవహింస	0 4 0	జన్మచికిత్స	0 10 0
అనుభవానందము	0 12 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0
మహాలోగము	0 8 0	యోగచికిత్స	0 6 0
సోగ ముట్ట - ముమ్మి - పొడుం	0 4 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
కలుముంత - సారాస్వతి	0 4 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
జ్యోషధశైద్య మొకయుగాహాశాస్త్రము	0 4 0	వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	శైద్యవిష్టవము	0 8 0
టీకాలనశేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 2 0	త్రిదోషములు	0 6 0
టీకాల ఖండన	0 1 0	సృష్టిచికిత్స	0 2 6
పొగాకు పుమాదములు	0 0 6	వివిధాన్యసాగరము	0 2 6
టీకాల నాటకము	0 1 0	ఆనుభవయోగ భ్యాసము	1 8 0
		సూక్ష్మానుస్మారకము	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

లోగ మేల కలుగును	0 14 0	వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు	
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	క్షయ	0 12 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	శుక్లవర్ణము	0 12 0
(ప్రకృతిచికిత్సా) ఉపన్యాసములు		చలిజ్వరము	0 4 0
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	5 0	హిక్షీరియా (మూర్చి)	0 4 0
సుఖసంసారము క్యాబిలో వైండు	0 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
ఆటవైండు	0 0	మధుమేహము	0 4 0
న్యామధర్మానుసార వివాహపద్ధతి	0 10 0	ఉబ్బరము	0 12 0
బాలనీతి	0 8 0	కలరా	0 2 0
బాలశిక్షలు	0 3 0		
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	వేదాంతము, ఇతరములు	
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	హరినారము	0 6 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0	మహాయోగము	0 12 0
సుఖప్రసవము	0 1 0	నిర్విచారచీవనము	0 6 0
ఆరోగ్యకర్తత్వము	1 0 0	యుక్తిప్రకౌశము	0 8 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	రామత్రిఫణ్యానివేదనతోపన్యాసములు	
		1 భాగము	0 8 0
		2 భాగము	0 8 0
			0 6 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0	భగవద్గీతాసారము	
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు	
ప్రకృతి గృహశైద్యం	2 8 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	జల 1 8 0
దీర్ఘ రోగచికిత్సాసారము	2 0 0	ఒక్కొక్కటి	
ప్రకృత చికిత్సాదర్శము		ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	జల 3 0 0
1. భాగము	1 8 0	ఒక్కొక్కటి	జల 1 4 0
2. భాగము	1 4 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల 3 0 0
3. భాగము	1 8 0	17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	జల 3 0 0
4, 5, 6, 7. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 6 0		

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

చిరునామా: ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములు

బెజవాడ.

ప్రకృతి దేవతలు - ప్రకృతి దేవతలు - బెటవాడ

ప్రకృతి దేవతలు - ప్రకృతి దేవతలు - బెటవాడ

4)

మంచనా ఉంచుట బాగుండు ఇదట అభిమతము

రోగము - శారీరీకము - మానసికము అని రెండు భాగములు

ఒక భాగమునకు చికిత్స చేసి రెండవ భాగమునకు వదలిన లాభములేదు
అనగా శాస్త్రములను అనితేరక నీవునులే ఇదట రెండు భాగములకును
ప్రకృతి దేవతలు బాగుండును.

ప్రకృతి దేవతల సంబంధము మేడలు - పరుపులు

మానవుని చికిత్స చేయుటకు భాగములందుండి ప్రకృతి ప్రకృతి దేవతలు చేయుచుండిన
యెడల బాగుండును. కల్యాణము - కల్యాణము - మా ప్రకృతి దేవతలలో
చికిత్స చేయుటకు బాగుండును. చికిత్స చేయుటకు బాగుండును.

ప్రకృతి దేవతలు		అక్షయము		అక్షయము
		భాగము		భాగము
		సూర్యుడు		సూర్యుడు
		జలము		జలము
		ప్రకృతి		ప్రకృతి



అక్షయము చికిత్స చేయుటకు బాగుండును



ప్రకృతి దేవతలు, ప్రకృతి దేవతలు : డాక్టరు వుచ్చా వేంకటాద్రియ్యగారు
ప్రకృతి దేవతలు 15, 30 వేదములను గూడ అభిమతములందుండి రోగులకు సలహా
సాగించెదరు. ఇతర సమయములందు అవసరములను బట్టి వచ్చుచుందురు.

రోగము వచ్చినపుడు కుదుర్చుకొనుటకు } మా వద్దకు వచ్చుచేయుడు
రోగము లేనప్పుడు రాకుండు చూచుకొనుటకు }

ప్రకృతి దేవతలను ప్రకృతి దేవతలు :—

ప్రకృతి దేవతలు, డాక్టరు పాఠశాల, డాక్టరు జగన్నాథము

డాక్టరు పాఠశాల అవసరముగా పనిచేయు ప్రకృతి దేవతలు :—

డాక్టరు పాఠశాల, డాక్టరు పాఠశాల, డాక్టరు పాఠశాల



డాక్టరు పాఠశాల అవసరముగా పనిచేయు ప్రకృతి దేవతలు :—

డాక్టరు పాఠశాల అవసరముగా పనిచేయు ప్రకృతి దేవతలు :—



